39292

LE VRAY

REGIME DE VIVRE

POVR LA CONSERVATION DE la ſanté du Corps & de l'Ame, & du parfait vſage du Iugement, de la Memoire, & de tous les Sens iuſqu'à vne extreme vieilleſſe, ſans l'vſage d'aucune Medecine.

Aueré par l'experience de pluſieurs perſonnes, & confirmé par l'authorité de tres-ſçauants Medecins.

Composé en Latin par le R. P. LEONARD LESSIVS, *de la Compagnie de IESVS.*

ENSEMBLE VN TRAITTE' DE LOVIS CORNARO Noble Venitien, ſur le meſme ſujet.

Le tout traduit en François par SEBASTIEN HARDY *Pariſien.*

Reueu, corrigé, & augmenté d'annotations en marge, & de la vie admirable dudit CORNARO, & des teſmoignages des Auteurs qui en ont parlé.

A PARIS,
Chez GERVAIS CLOVSIER, au Palais, sur les degrez de la ſaincte Chapelle.
M. DC. XLVI.
AVEC PRIVILEGE DV ROY.

DE SANTÉ DE PA...

Curandum est vt sit mens sana in corpore sano.

ÆNIGMA AD LECTOREM.

Disce hinc quam paruo liceat producere vitam,
Longæuiq; dies viuere Mathusalem;
Non auro, aut gemmis opus est; non Æsonis herbis.
Esse diu poteris si minus esse velis.

A MONSEIGNEVR MONSEIGNEVR LE CHANCELIER.

MONSEIGNEVR,

Sans la crainte que i'ay d'vn honteux reproche que l'on me pourroit faire d'auoir voulu faire d'vne mesme fille deux gendres : Ie vous supplierois d'agréer le present d'vne seconde Edition du Regime de viure du R. Pere Lessius, de la Compagnie de IESVS, *que feu Monseigneur le President de Fourqueux receut auec applaudissement en la presence de feu Monsieur de Vertamont son ancien Amy, iusques à là, qu'il le pria de lire l'Epistre liminaire pour vne seconde fois, qui me fut vn contentement d'autant plus grand qu'il m'estoit inesperé. I'honoreray sa memoire, comme pareillement celle de feu Monseigneur le grand Doyen de Paris vostre Oncle, autant que ie viuray au monde, leur estant obligé par beaucoup de tiltres.*

SEB. HARDY.

AV LECTEVR.

E titre de ce Liure chatoüillera l'apetit de tous ceux qui ietteront la veuë deſſus, & leur donnera quelque enuie de le fueilleter d'vn bout à l'autre, & ſuis fort aſſeuré que s'ils n'ont le gouſt tatalemẽt depraué, ou qu'ils ne ſoient dépourueus de ſens commun, ils y trouueront dequoy contenter leur loüable curioſité. Car ce que nous deſirons auec plus de paſſion pour nous, & pour ceux à qui nous auons voüé de l'amitié & du ſeruice, c'eſt vne longue & parfaite ſanté du corps & de l'ame. Auſſi la liaiſon eſt ſi eſtroite de l'vn auec l'autre, & leurs intereſts ſont tellement conioints, que nous pouuons dire auec verité qu'ils ſont comme par vne obligation ſolidaire engagez en la ſouffrance de leurs maux, & en la communauté de leurs biens. Or ces deux traictés portent lettres de creance à ceux qui ſont trauaillez de maladies inueterées, d'vn

notable soulagement de leurs douleurs plus violentes: à ceux qui sont d'vne foible & delicate complexion, d'vne prolongation de leurs iours, accompagnée d'vne bonne disposition; & aux mieux composez & plus robustes, d'vn affranchissemét de toutes sortes d'incommoditez: Mais qui plus est, à l'ame de ses libres fonctions, ou plutost de la maistrise de ses passions, qui autrement la pourroient porter aux dereglemens, & aux débauches. Ie ne doute pas que l'exacte & ponctuelle obseruation d'vn regime de viure, auquel les deux Autheurs de ces discours se sont assujettis, ne soit odieuse à aucuns, & ne donne occasion de rire aux autres, qui n'ont volonté de faire le semblabe: mais en gros il faut tomber d'accord, que l'excez du boire & du manger nuit tellement au corps, qu'il réd les humeurs acres, les eschauffe, les enflamme, altere les esprits, cause vne infinité de fluxions, aigrit l'humeur melancholique, dissipe la substance des parties solides, qui est le siege de la chaleur naturelle, refroidit tout le corps, diminuë & affoiblit ses forces, trouble l'imagination, depossede la rai-

ſon de ſon ſiege, & rend la memoire labile, voire monſtrueuſe en defectuoſité. Cõme auſſi le bon regime de viure ſoigneuſement gardé, lequel ſe familiariſe par l'accouſtumance, eſt entre tous les remedes le plus plaiſant & le plus ſingulier, ſpecialement aux maladies longues & inueterées, & peut auec le temps remettre la bonne habitude du corps, & corriger la mauuaiſe, empeſcher la naiſſance des maladies, en déraciner la ſemence, diſſiper & éuacuer doucement les humeurs ſuperfluës, & faire que toutes les parties du corps en demeurent plus fortes & vigoureuſes. Enfin, le but principal de ces diſcours n'eſt autre que de faire toucher au doigt & à l'œil les commoditez que la ſobrieté procure à ceux qui prennent langue d'elle pour ſe ranger ſous l'obſeruance de ſes loix, & d'ailleurs de blaſmer l'intemperance pour l'Iliade d'incommoditez & de maladies qu'elle attire apres elle, afin de nous faire embraſſer celle-là à bras ouuerts, cõme mere des vertus, & fuyr celle cy comme l'aſyle & le refuge de toutes ſortes de vices & d'imperfections.

Extraict du Priuilege du Roy.

PAR grace & priuilege du Roy, il eſt permis à GERVAIS CLOVSIER, Marchand Libraire à Paris, d'imprimer, vendre & diſtribuër vn Liure intitulé *le Regime de viure du corps & de l'ame, traduit du Latin du R. Pere* LESSIVS *de la Compagnie de* IESVS, *par* SEBASTIEN HARDY: *Auec vn Traicté de* LOVIS CORNARO *noble Venitien*, corrigé & augmenté dans cette derniere edition d'anotations en marge. Et defenſes ſont faites à tous autres Imprimeurs & Libraires d'imprimer, vendre & diſtribuer ledit Liure, ſans le conſentement dudit CLOVSIER, à peine de cinq cens liures d'amende, & confiſcation des exemplaires, & ce pour le temps & eſpace de neuf ans, ainſi qu'il eſt porté plus amplement dans l'original. Donné à Paris le trentiéme iour de Mars l'an de grace mil ſix cens quarante cinq. Et de noſtre Regne le deuxieſme. Signé, Par le Roy en ſon Conſeil, RENOVARD.

Acheué d'imprimer pour la premiere fois le 16. Iuillet 1646.

Les exemplaires ont eſté fournis.

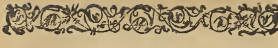


TABLE
DES CHAPITRES ET des Matieres contenuës au premier Traicté.

TABLE DES CHAPITRES & des Matieres contenuës au second Traitté de la sobrieté, fol. 118.

Fin de la Table.



LE VRAY REGIME DE VIVRE POVR LA CONSERVATION de la ſanté du corps & de l'ame, iuſqu'à vne extreme vieilleſſe, ſans l'vſage d'aucune Medecine.

PREFACE ou Entrée dans le Diſcours.



LVSIEVRS Autheurs ont doctement & amplement eſcrit de la conſeruation de la ſanté : mais ils chargent les hommes de tant de remedes, ils font tant d'obſeruations, ils requierent tant de precau-

tions en ce qui concerne le boire & le manger, la qualité & quantité d'iceux; en ce qui regarde pareillement l'air, le sommeil, l'exercice du corps, la saison de l'annee, les purgations, la saignée: Ils ordonnent en apres tant de conserues, tant d'opiates, & tant d'autres remedes, qu'il ne faudroit occuper sa vie qu'à vn soin perpetuel, pour les obseruer curieusement, & que ce seroit vne pure seruitude que de s'efforcer à les garder entierement. Mais il arriue souuent peu ou point de profit de tous ces remedes, par la faute de ceux qui ne font pas ce qui est principalement requis. Car la plus grande part des hommes se gouuernent selon leur appetit, & n'vsent des viandes sinon qu'autant qu'elles leur plaisent au goust : Ils veulent s'accommoder à l'vsage commun, & faire bonne chere : tellement que tout tel regime de viure ne leur sert nullement. Pourtant plusieurs ne faisant point de compte des ordonnances de la Medecine, se laissent aller, ou selon que la nature les pousse, ou à la premiere

rencontre, & estiment que c'est vne miserable chose que d'assujettir sa vie aux regles que les Medecins ordonnent, & que suiuant le prouerbe commun, *Celuy qui vit medicinalement, vit miserablement*; qu'il n'est rien tel que de manger abondamment de toutes sortes de viandes, que de contenter ses appetits, & auoir tousjours le ventre plein. Ils font par iour deux ou trois bons repas, vsent de tous mets, & en mangent outre-mesure. Apres le repas sans aucun interuale, ils occupent leur esprit aux affaires serieuses: iamais ne se resoudent de se purger en certaines saisons, s'ils ne sont pressez de maladie: pensans qu'il ne leur peut mes-aduenir, pourueu qu'ils ne sentent nulle incommodité de leurs personnes. De là procede qu'il se fait vn amas de mauuaises humeurs, qui par succession de temps s'augmentent, se corrompent & deuiennent malignes; si bien qu'à la premiere occasion, pour legere qu'elle soit qui se presente, ou par la chaleur, ou par la froidure, ou par le trauail, par les vents faf-

cheux, ou par quelques autres excēz, elles s'eschauffent, & engendrent des maladies mortelles.

2. D'où vient que tant de personnes meurent auant le temps. Quant à moy, i'ay veu vn grand nombre d'excellēs personnages pour ceste raison mourir en la fleur de leur aage; qui prenant garde à leur santé, pouuoient viure long temps, & profiter grandement au public, soit par leur doctrine, soit par leur bonne vie, & s'acquerir au ciel quelque plus grande recompense. Il y en a pareillement beaucoup qui viuent mal sains, & dans les Monasteres, & dans le monde pour ignorer ces remedes, qui ne peuuent vaquer à leurs estudes, & aux autres fonctions de l'esprit, comme ils le desireroient bien, & comme leur vacation le requiert.

3. Le sujet de ce traicté. Ce qu'ayant consideré depuis plusieurs années en diuers lieux, i'ay pensé que ie ferois vn grand coup, si ie mettois en auant les mesmes remedes de la conseruation de la santé, dont ie me suis seruy depuis beaucoup d'années, apres auoir esté long-temps malade, par le moyen desquels ie me suis bien porté, & me

suis rendu plus idoine à toutes les fonctions de l'esprit, apres auoir esté condamné d'aucuns bons Medecins, qui ne me donnoient plus que deux années de vie ; par lesquels mesmes remedes aucuns des nostres, & pareillement plusieurs autres saincts personnages & Philosophes és siecles passez, se sont longuemēt maintenus en bonne disposition.

Ces remedes consistent principalement en vn bon regime de vie, & vn certain reglement au boire & au manger, qui ne soit nullement importun, qui n'affoiblisse, & ne debilite le corps, mais qui s'accommode à la nature, & qui resiouysse & fortifie les forces du corps.

Comme i'estois en ceste deliberation, vn personnage de merite me mit en main vn certain Traicté en langue Italienne, de la sobrieté de la vie, composé par Louys Cornaro Venitien, homme de grand esprit, d'honneur & de moyens, & qui estoit marié: auquel il fait vne merueilleuse estime de ce regime de vie, & l'approuue par l'experience qu'il en a

faite en sa personne. La lecture de ce Liure me donna beaucoup de contentement, & deslors ie le iugé entierement digne d'estre traduit en Latin, pour le rendre commun à tous ceux qui entendent la langue, mettant à l'auant-garde ce mien petit Traicté.

4. Que le Theologien peut traicter de la Medecine.

Mais cette matiere ne doit estre trouuée esloignée de ma vacation, laquelle est de la Theologie, & non de la Medecine. Car, outre ce que ie n'ay pas consommé peu de temps en l'estude de la Medecine, cette entreprise n'est nullement escartée du but d'vn Theologien, estãt ce discours de la Temperance, qui est vne vertu tres-belle, de ce en quoy elle consiste, de ses extremitez, de la mesure de son obiect, comment il faut rechercher cette mesure, & pour conclusion des fruicts qu'on en peut recueillir. Partant cette consideration ne dépend pas tellement de la Medecine, qu'il ne conuienne aussi à la Theologie, & à la Philosophie morale d'en parler à sa mode, & d'en dire sa ratelée.

Dauantage la fin & le but où ie tends principalement est fort conuenable au Theologien, n'estant autre que de donner quelque moyen facile à plusieurs Religieux, & autres personnes adonnées à la deuotion, par lequel ils puissent longuement seruir Dieu plus aysément, plus alaigrement, & auec plus de ferueur, auec vn extreme contentement d'esprit, & meriter d'auantage en la vie eternelle. Car il est incroyable de reciter auec combien d'agilité & de consolation interieure ceux qui se sont adonnez à viure sobrement, encores qu'ils ne soient que mediocrement versez en science de tels remedes, vaquent à l'oraison, recitent leurs prieres Canoniques, celebrent le sainct sacrifice de la Messe, s'occupent à la meditation des choses diuines, & lisent les sainctes Escritures: Voila mon principal but, & mon souuerain desir. Ie ne m'arreste au grand profit qui en peut reuenir à toutes autres personnes, soit pour le progrez de leurs estudes, soit pour toutes autres affaires, où les fon-

ctions de l'esprit sont necessaires ; afin d'en venir à bout plus aisément: mais de ces commoditez & autres, nous en parlerons expressément cy-apres. Partant soit que vous ayez esgard au sujet, soit à la fin, ce Traicté ne doit estre tenu pour estre repugnant à la profession d'vn Theologien.

5. Diuision de ce Traicté. Afin donques de commencer nostre discours, nous dirons en premier lieu, ce que nous entendons, parlans de la sobrieté de viure. En second lieu, par quelle voye & moyen l'on peut luy ordonner vne iuste mesure. En troisiesme lieu, quels sont les fruicts & les commoditez qui en prouiennent.

CHAPITRE I.

Qu'est-ce que la Sobrieté.

QVant au premier poinct: Nous 1.
appellons la sobrieté de vie, qui ne met pas seulement vne regle au boire, mais aussi au manger, tellement que l'on ne boiue ne mange qu'autant que la naturelle constitution du corps le requiert, sans empescher les fonctions de l'ame. Cela mesme appellons-nous regime de vie, vie reglée & temperée: Car tout cela ne signifie qu'vne mesme chose. Pourtant le boire & le manger est le principal sujet, auquel consiste la temperance ou sobrieté de vie, esquels elle obserue constamment vne iuste mesure: en apres elle nous garde curieusement des autres excez, comme de la bouche, de la froidure & chaleur excessiue, du grand trauail & autres choses pareilles, qui sont contraires à la santé & empeschent

les actions de l'esprit.

2. Que la mesure du boire & du manger doit estre differente.

Mais cette mesure n'est pas esgale à tous, mais beaucoup differente, selon les diuers temperamens des corps, selon la force & l'aage. Car il faut que celuy qui est en la fleur de son aage, le vieillard, le robuste, le delicat, le sain, le malade, le bilieux & le pituiteux, se comportent tous d'vne façon dissemblable, comme la faculté du ventricule est differente aussi en chacun d'iceux, suiuant laquelle, autant que faire se pourra, on doit égaler & prendre ces mesures pour le boire & le manger. Car chacun se doit mesurer à ce que son estomach peut parfaitement digerer, & qui suffit pour la nourriture du corps, sans que l'esprit & le corps parmy leurs occupations en reçoiuent aucun empeschement, auquel effet le boire & le manger sont destinez. Ie dis parmy les occupations de l'esprit & du corps, d'autant qu'il faut dauantage à boire & à manger à celuy qui trauaille & exerce le corps, qu'à celuy qui est entierement occupé à l'estude, à la meditation, à l'orai-

son, & aux autres exercices de l'esprit. Car les fonctions de l'esprit retardent & empeschent beaucoup la digestion : soit qu'en attirant en haut toutes les forces de l'ame, ils suspendent aucunement les actions des facultez interieures, comme nous esprouuons quand attentifs aux estudes & à l'oraison, nous n'entendons pas l'horloge sonner, & n'apperceuons pas mesme ce qui est deuant nos yeux, soit que les esprits animaux, vitaux & naturels soient destournez & empeschez ailleurs. De là arriue bien souuent qu'il conuient donner deux fois moins à boire & à manger à ceux qui vaquent à l'estude & aux fonctions de l'esprit, qu'à celuy qui exerce son corps perpetuellement, encores qu'ils soient esgaux, & en aage & en force du corps.

Pourtant il faut trouuer la difficulté qu'il y a pour garder cette mesure : ce que S. Augustin a remarqué contre Iulian, liure quatriesme ch. quatorziéme, en ces termes: *Quand*, dit-il, *nous viendrons à l'vsage*

3. D'où vient la difficulté qu'il y a pour garder cette mesure.

d'vn plaisir necessaire pour la nourriture du corps, qui est celuy qui puisse par paroles expliquer comme ce plaisir ne nous laisse arrester aux bornes de la necessité, & demeurer dans les limites de nostre salut, & comme alors qu'il se rencontre quelques morceaux frians, il nous cache finement ces bornes & ces limites, comme s'il nous les desroboit, & nous fait passer par dessus, pensans que ce qui nous deuroit suffire n'est pas assez: & tandis que nous nous laissons emporter à telles persuasions, au lieu de trauailler vtilement pour nostre santé, nous faisons les affaires de la volupté. Tellement que la friandise ne sçait pas où la necessité se termine. Par lesquelles paroles il attribuë la cause de cette difficulté à la volupté, qui fait que nous ne sentons pas quand nous sommes paruenus à vne mesure raisonnable, & cache les bornes afin que nous les outre-passions; & nous persuade de faire pour la necessité, ce que nous faisons pour la volupté. Pourtant en second lieu, nous auons à desduire par quels moyens il nous faut rechercher ceste mesure, rapportant à ce propos quelques ma-

ximes, desquelles elle pourra estre recueillie.

Mais quelques-vns me diront: Il n'est ja besoin qu'és Monasteres quelqu'vn se trauaille de prescrire des regles, veu qu'il y a ja vn ordre estably, & que les Superieurs y ont iudicieusement pourueu, ayant ordonné selon les saisons la portion de poisson, d'œufs, de chair, de legumes, de ris, de fruicts, de beurre, de fromage, de ceruoise, de vin, qui doit estre distribuée à chacun Religienx, le tout auec certain nombre & mesure: nous pouuons donc en asseurance boire & manger, le tout sans exceder la mesure ordonnée. 4. *Response à vne obiection.*

Et telles gens qui sont trauaillez ordinairement de catherres, de toux, de maux de teste & d'estomach, de fievres & autres maladies, ne pensent pas qu'ils prouiennent de l'excez du boire & du manger, mais ils s'en prennent aux vents, au mauuais air, aux veilles, aux trauaux excessifs, & autres causes extrinseques, mais ils se trompent lourdement: car où il y a si grande diuersité de corps,

& difference d'estomach, vne mesme mesure ne peut pas estre propre à chacun, car ce qui est conuenable à celuy qui est robuste, & en la fleur de son aage, est deux & trois fois dauantage qu'il ne faut au vieillard, & à celuy qui est de complexion de-
2. 2. q. 146. a. 1. bile, comme le monstre S. Thomas, suiuant l'opinion d'Aristote: & cela est de soy assez aisé à comprendre. Pourtant telle quantité de portions n'a point esté ordonnée par les Superieurs en intention que chacun pense qu'il se doiue forcer à boire & manger sa portion entiere, mais afin que les plus robustes en ayent suffisamment, & afin que les autres en prennent ce que bon leur semblera, auec raison toutesfois: & en ce qu'ils laisseroient de reste, ils eussent quelque occasion de meriter en s'en abstenant. C'est chose bien facile de se monstrer temperant, quand il n'y a rien qui vous tente, & vous chatoüille les sens. Mais c'est vne action penible & laborieuse, principalemēt aux jeunes gens & à ceux qui ne sont point les maistres de leur ventre, &

qui merite beaucoup enuers Dieu, que d'endurer la faim au milieu des banquets, & de se pouuoir commander ayant deuant vos yeux tant de viandes bien preparées qui aiguisent l'appetit. Et pour cette occasion, afin que dans les Monasteres il n'y ait manque de sujet de pouuoir meriter, l'on accorde quelque chose de plus, & en la quantité & en la varieté, que ce que la mesure de la temperance requiert.

5. Response à vne autre objection.

Et n'importe que l'on dise, que telle chose se fasse pour quelque recreation de la nature, d'autant qu'elle ne consiste pas en ce que la nature accoustumée de la temperance soit outrepassée apparemment: mais afin que par quelque espece de varieté, & quelque agreable goust des viandes nous receuions quelque plaisir, nous retenant neantmoins dans les bornes de la temperance, & demeurans tousiours sur nostre appetit. Car tout ce qui passe cette mesure est vicieux, soit que ce soient festins de nopces, banquets particuliers, ou quelque autre solemnelle

assemblée. Car il y a excez par tout, quand nous prenons plus grande quantité, que ce que l'estomach peut aisément digerer, sans laisser aucune crudité.

CHAP. II.

Reigles tres-asseurées pour trouuer la iuste mesure du boire & du manger.

1. Premiere regle. L'esprit doit estre libre apres le repas.

NOus pourrons trouuer cette mesure, si nous gardons ces regles & obseruations.

La premiere, si d'ordinaire vous beuuez & mangez de telle sorte, que par apres vous soyez moins idoine aux fonctions de l'esprit, comme à l'oraison, à la meditation, aux estudes des bonnes lettres, il est tout certain que vous excedez la iuste mesure. Car la nature & la raison requiert, que la partie vegetante soit tellement sustentée, que la faculté animale & raisonnable n'en soit nullement incommo-

commodée. D'autant que celle-là doit seruir à celle-cy, & doit luy ayder en ses fonctions, & non luy apporter quelque empeschement. C'est doncques vn argument infaillible d'excez, quand cette partie vegetãte est tellement chargée de viandes que les facultez superieures, c'est à sçauoir des sens, de l'imagination, de l'intellect, & de la memoire, reçoiuẽt vn notable empeschement en l'exercice de leurs actions. Tel empeschement procede de la quantité des vapeurs qui sont principalement enuoyées du ventricule au cerueau; que si l'on n'excedoit point la mesure, comme l'experiẽce nous l'enseigne, les vapeurs seroient pareillement temperées. Car ceux qui viuent sobrement sont aussi propres aux affaires apres, que deuãt le repas, comme le tesmoigne l'Autheur que nous mettons à la fin de ce Liure, & comme moy-mesme, & plusieurs de nostre societé en auons bonne cognoissance, par l'experience que nous en auons faite: Mais bien dauantage, les

ſaincts Peres qui ne mangeoient qu'vne fois le iour, vſoient en leur repas de telle ſobrieté, qu'ils ne ſe ſentoient nullement incommodez és fonctions de l'eſprit: combien plus aiſement peuuent faire le ſemblable ceux, qui au lieu d'vn repas en font deux, & mangent moderément deux fois le iour?

2. Dou procedent les vapeurs qui broüillent le cerueau. I'ay dit que ces fumees & vapeurs qui broüillent le cerueau, procedent principalement des viandes que l'eſtomach a receuës: dautant qu'encores que celles-cy en ſoient les cauſes principales, ſi ne ſont-elles pas ſeules. Car elles ne prouiennent pas ſeulement de la viande que l'on a prinſe au meſme inſtant qu'elle commence à s'eſchauffer & à ſe cuire, ains de l'abondance du ſang & des humeurs qui ſont au foye, en la ratte, & aux veines, qui pareillement s'eſchauffent, & renuoyent au cerueau vne grande quantité d'humeurs fuligineuſes. Mais la ſobrieté de vie corrige peu à peu cette repletion & mauuaiſe habitude, & les rameine à vne

telle mediocrité, soit pour la qualité, soit pour la quantité, qu'apres le repas telles vapeurs fuligineuses ne gaignent plus la teste. Car quand la nature reigle parfaitement ses humeurs par le moyen des facultez vegetantes, elle apporte vn si bon ordre à tout, qu'il ne suruient aucunes maladies, & que les fonctions superieures ne reçoiuent aucun dommage.

3. Response à vne obiection. Et ne sert de rien de dire, que plusieurs personnages sobres apres disner se reposent, & dorment quelque peu, d'autant que par tel moyen les forces de l'esprit & du corps lassez par le trauail, reçoiuent quelque soulagement, & que les esprits dissipez se reparent, car le sommeil sert à l'vn & à l'autre. En apres ce sommeil, que l'on pourroit facilement éuiter sans l'accoustumance qu'on a prinse, est fort court & sans se trouuer incommodé de quelque lassitude. Les autres qui dorment dauantage en diminuent autant du repos de la nuict, faisant comme deux égales portions de tout leur sommeil.

4 *Seconde Regle. Le corps doit estre plus alaigre.*

La seconde regle, si apres auoir prins ton repas tu sens quelque pesanteur ou lassitude de corps, encores qu'auparauant tu fusses gaillard & dispost, c'est vn tesmoignage asseuré que tu as excedé la mesure, si parauanture cela ne procede d'vne maladie precedente, ou de quelque reste. Car le boire & le manger doiuent recreér les forces du corps, & le rendre plus alaigre, & non pas l'affoiblir & abattre du tout. Pourtant ceux qui se trouuent incommodez de telle pesanteur, auront à considerer diligemment, si le mal procede ou de trop boire, ou de trop manger, ou de tous les deux ensemble, afin de boire ou manger moins, & petit à petit se corriger de tel excez, iusques à ce que l'on soit paruenu à quelque mesure qui nous cause nulle incommodité.

5. *Erreur de plusieurs qui croyẽt que leur debilité vient*

Plusieurs se trompent en cecy, lesquels encore qu'ils boiuent & mangent plantureusement, se plaignent neantmoins qu'ils sont debiles, & croyẽt que celà procede du defaut de

nourriture & defaillance des esprits, qui fait qu'ils demandent des viandes plus nourrissantes, & déjeunent de meilleur matin; de peur que manque d'aliment la nature ne vienne à deffaillir. Mais ils s'abusent lourdement en surchargeant, comme i'ay dit, leur corps qui d'ailleurs estoit assez remply de mauuaises humeurs. Car ceste debilité ne procede point de defaut, mais d'abondance d'humeurs, comme mesme le tesmoigne souuent l'enflure, qui paroist au ventre & au reste du corps, & telles humeurs engendrent des obstructions au mesantere, & humectent les parties nerueuses plus que de raison: Tellement que les esprits vitaux, desquels depend toute la force du corps, comme des principaux & plus proches instrumens de l'ame, tant pour le sentiment, que pour le mouuement, ne peuuent auoir leur libre passage, & gouuerner l'œconomie du corps: & c'est ce qui engendre cette debilité & pesanteur au corps, & assoupissement de tous les sens,

du defaut de nourriture.

l'esprit animal estant comme perclus par la repletion.

6. Le contraire se void ez corps cacochymes. Cela remarquons-nous iournellement és corps cacochymes & mal composez, qui le matin sont languissans & endormis, à cause de l'humidité trop grande qui leur reste du souper, & du dormir de la nuict precedente; & apres auoir esté quelque temps sans manger, & s'estant ainsi l'humidité superflüe consommée, deuiennent peu à peu plus dispos, & plus vigoureux, & se portent beaucoup mieux iusques au soir, encores qu'ils n'ayent mangé que peu ou point du tout au disner. Que si durant cette humidité & foiblesse, ils se mettent à manger quelques viandes humides & en quantité, la douleur s'augmente, & demeurent tousiours affligez de maladie comme auparauant. Si quelqu'vn doncques desire se bien porter, & auoir l'vsage libre du mouuement & des sens, il faut qu'il donne ordre à faire dissiper ces mauuaises humeurs par la diete, afin que les esprits ayent leurs condées

franches, & vn paſſage libre par tout le corps, & que l'ame les tienne touſiours appareillez pour tous les mouuemens & fonctions du corps.

Pour la troiſieſme regle, il ne faut pas tout à coup & immediatement paſſer d'vne façon ordinaire de viure, à vne autre qui ſoit trop exacte. Mais il faut y proceder petit à petit, en retranchãt peu à peu ce qui eſtoit du boire & du manger accouſtumé, iuſques à ce que l'on ſoit paruenu à la meſure qui n'offenſe plus les fonctions de l'ame, & qui ne rende plus le corps ſi appeſanty. Et c'eſt la doctrine commune des Medecins; Car tous les changemens ſubitement faits, s'ils ſont notables, offenſent la nature, à cauſe de l'accouſtumance, qui eſt comme vne autre nature, de laquelle l'on ſe retire auec violence, & l'on luy oppoſe ce qui luy eſt contraire.

7. Troiſieſme reigle. Il faut changer peu à peu ſa maniere de viure.

Comme doncques ce qui eſt contraire à la nature ſe ſent auec de la vehemence, & nous fait mal, ainſi eſt-il de ce qui repugne à l'accouſtu-

mance, quand nous ne l'auons encore perduë, de laquelle il faut se retirer au petit pas, & auec le temps. Car ainsi l'accoustumance s'abolit, & comme auparauãt elle auoit prins accroissement par degrez, ainsi elle s'en va par parcelles, & comme par degrez, & tel changement n'est pas beaucoup estrange.

8. Quatriesme Reigle. 12. ou 14 onces suffisent pour le manger, & autant pour la boisson chaque iour.

Quatriesme regle. Encores que l'on ne puisse ordonner vne certaine quantité qui soit conuenable à tous, à cause de la difference de l'aage, des forces & des viandes: toutesfois pour ceux qui tirent à la vieillesse, ou qui sont foibles & delicats, il semble que douze, treize, ou quatorze onces de viande par iour, comprenant le pain, la chair, les œufs, & autres viures dont chacun se nourrit, doiuent suffire, auec autant ou vn peu plus de boisson, ainsi que beaucoup de personnages le tiennent par probables raisons, & par l'experience qu'ils en ont fait. C'est l'opinion de Louys Conaro, au traicté qu'il a composé de la sobrieté, que nous auons ad-

jouste en fin de celuy-cy, qui n'a excedé ceste mesure, laquelle il s'est prescrite dés l'aage de 36. ans, laquelle il a obseruee iusques à la fin de sa vie, & a vescu longues annees, & auec vne bonne santé. Mesmement les saincts Peres qui viuoient aux deserts, encores qu'ils ne mangeassent que du pain, & ne beussent que de l'eau, ils n'excedoient ceste mesure: & mesmement par la loy expresse dans les Monasteres defendoient d'en prendre dauantage, comme il est raporté par Cassiodore: quand il fait mention que l'Abbé Moyse interrogé quel estoit le vray moyen de la temperance, respondit: *Nous auons cognoissance que maintesfois ceste matiere s'est traictée entre nos maieurs: Car faisans vne discussion des abstinences de plusieurs qui viuoient seulement ou de legumes, ou d'herbages, ou de fruicts, ils ont preferé à toutes ces choses l'vsage du pain, lequel ils ont equitablement limité à deux petits pains par iour; lesquels ne pesent à peine qu'vne liure, comme c'est chose tres certaine.* Pourtant ils n'ordonnoient par cha-

Cass. coll. 2 ab Abbatis Moysis, cap. 19.

cun iour qu'enuiron douze onces de pain, qui est nourriture suffisante pour chacun. Car la liure des Anciens n'estoit que de douze onces, & non de seize comme est la nostre.

9. Erreur de quelques-vns refutée. Quelques vns ont estimé que chacun pain fut d'vne liure, & veulent ainsi interpreter les paroles du bon Abbé Moyse: mais cela ne s'entend de chacun, ains de deux conjointement, comme il est aisé de iuger, y prenant garde attentiuement. Car en premier lieu, il a voulu exprimer le poids de la mesure entiere, qui cõsistoit en deux petits pain, & non pas le poids de chaque petit pain Et puis ceste portion de pains estoit estimee assez petite, & estoit assez difficile de s'en contenter, comme le mesme Abbé le demonstre. Chap. 21.

Si doncques ces deux petits pains qui se donnoiẽt chacun iour eussent esté du poids de deux liures, ceste mesure n'estoit petite, & n'estoit difficile de s'en passer, principalement aux vieilles gens. Car qui est celuy qui prenant ceste quantité de pain

n'en euſt ſuffiſamment, ou que l'on peut dire en auoir prins ſobrement, & mediocrement? Pluſtoſt aurions-nous occaſion de nous eſtonner, encores que nous ſoyons en vne region froide, ſi quelque Religieux en vn repas mangeoit deux liures de pain, & ne ſeroit iamais eſtimé, en tant que touche la quantité, ny abſtinent, ny ſobre, mais pluſtoſt ſeroit tenu pour quelque grand mangeur. D'abondant deux petits pains ne raſſaſioient tellement la faim, que quelques vns n'aymaſſent mieux ſe paſſer deux iours de manger, que de prendre chacun iour leur refection auec les autres, afin que le lendemain prenant double portion, ils peuſſent ſatisfaire à leur appetit: comme le meſme Abbé le recite au chapitre 24. où il blaſme telle façon de faire. Qui ſera doncques celuy, qui occupé aux exercices de l'eſprit, mangera quatre liures, ou quarante-huict onces de pain ſec? Pourtant comme le meſme Moyſe raconte au chap. 11. de l'Abbé Serapion, lequel eſtant encores en-

fant, apres auoir sur les neuf heures prins son repas auec les autres, & mangé deux petits pains, demeuroit encore sur son appetit, & trouuoit moyen d'en desrober vn troisiesme qu'il mangeoit en cachette: mais quel enfant pourroit manger trois liures de pain? Pourtant c'est chose fort certaine que chacun petit pain estoit de six onces, & que les deux ne pesoient qu'vne liure.

Que si ces bons Peres ont iugé par vne longue experience, que douze onces de pain soient suffisantes par iour, sans aucune viande, & que gardant ce regime de viure, ils sont paruenus sains à vne extreme vieillesse: Combien plus aisément pourront satisfaire six, sept & huict onces de pain, auec six ou sept onces de bonne vi nde, qui nourrissent deux fois dauantage que le simple pain? & d'abondant si au lieu d'eau, l'on adiouste la ceruoise ou le vin, qui donnent beaucoup de nourriture. Bref, il conste par experience que beaucoup se contentent de manger & boire

beaucoup moins que ceste quantité.

Cinquiesme regle. Quant est de la qualité, il n'est besoin de s'en trauailler grandement, pourueu que tu te portes bien, & que telle sorte de boire & de manger ne te nuise. Toutes viandes dont l'on vse communément sont bonnes à ceux qui sont bien composez; pourueu qu'il n'y ayt point d'excez. Tellement que quelqu'vn peut viure & sainement & longuement auec du pain seul, du laict, du beurre, du formage, & de la ceruoise, principalement celuy qui y est accoustumé de bas aage: Il faut neantmoins s'abstenir des viandes qui nuisent à la santé, encore qu'elles soient agreables à la bouche, au moins n'en faut-il vser en quantité, comme sont les viandes grasses, lesquelles relaschent l'estomach, & dissoudent ses forces, qui consistent en astriction; & empeschent la concoction des autres viandes, & les font descendre de l'estomach à demy digerees, renuoyant

10. Cinquiesme regle. La qualité doit estre moins considerée que la quantité.

quantité de vapeurs au cerueau; d'où viennent les toux, la courte aleine, & autres maux de poulmon. Et quand telles viandes ne sont bien digerees (auquel effet on a besoin & d'vn fort estomach, & d'vn grand espace de temps) elles se tournent en mauuaises humeurs, qui causent la fievre, & quelquefois partie se tourne en humeurs bilieuses, & partie en humeurs phlegmatiques. Il faut doncques que les hommes studieux vsent de telles viandes plus sobrement, prenant du pain suffisamment, & ainsi pourra l'on remedier à tous tels accidens qui en pourroiét suruenir.

Car l'experience nous enseigne, que toutes telles viandes enuoyent des vapeurs au cerueau, causent des ebloüissemens, des vertiges, des distilations & des toux, & engendrent en l'estomach des cruditez, des enflures, des trenchees, des choliques venteuses, & par autres façons offensent les fonctions du corps & de l'esprit. Car il n'y a point d'apparence

de troquer vn plaisir de si peu de durée, & si peu honneste, contre tant d'incommoditez : & personne ne fait plus manifestement recognoistre combien il est sujet à sa bouche, que quand, pour luy complaire, il vse de viandes dommageables à sa santé. Quand l'on nous dit, qu'il conuient nous abstenir de telles viandes, il ne faut l'entendre de telle sorte, qu'il ne soit loisible d'en vser sobrement, comme font quelques-vns, qui auec trop de scrupule se retiennent de manger des choux, des porreaux, du fromage, des pois, des febues, pour crainte des humeurs melancholiques, bilieuses & visqueuses : mais il faut seulement se garder d'en prendre en trop grande quantité : car d'en manger peu & souuent, cela ne peut apporter nulle incommodité, principalement si nous en auons quelque appetit, & le plus souuent arriue-il que ce qui nuit à la nature, prins en quantité, luy profite, si nous en vsons sobrement.

11. *L'vsage de la panade souuerain pour la conseruation de la santé.*

Entre toutes sortes de viandes, il n'y a rien de plus singulier que de la panade, par le moyen de laquelle auec vn œuf nous pouuons viure longuement en bonne santé. Les Italiens appellent panade vne espece de bouïllie qui est composee de mie de pain, auec de l'eau ou du boüillon de chair: d'autant qu'elle est non seulement facile à digerer, estant fort semblable au chyle, qui se fait en l'estomach apres la digestion, & qu'elle est d'vne qualité fort temperee: comme aussi pour estre moins sujette à la corruption, comme les autres viandes, qui se corrompent en l'estomach; bref, elle engendre quantité de bon sang: l'on peut aussi y adiouster quelque chose fort aisément pour la rendre plus chaude & plus nourrissante. C'est pourquoy le Sage dit en l'Ecclesiast. 29. *Que le commencement de la vie, est le pain & l'eau*; voulant signifier que la vie de l'homme est principallement soustenuë & entretenuë par ces deux choses, lesquelles sont grandement conuena-

bles

bles pour la conseruation de la vie, sans qu'il soit besoin de se mettre en peine de rechercher des viandes exquises, de gros poissons, & autres frians morceaux.

12. *L'vsage de la chair est plus nuisible à la santé.*

Plutarque au Traicté de la Conseruation de la santé, n'approuue pas l'vsage de la chair. *Il faut*, dit-il, *grandement redouter les cruditez qu'apporte l'vsage de la chair: car au commencement elle cause aussi-tost vne grande pesanteur en l'estomach, & laisse en iceluy beaucoup de mauuais restes, & c'eust esté vn grand bien d'accoustumer le corps à se passer totallement de n'en point vser. Car la terre produit assez d'autres alimens, non seulement pour la necessité de la nourriture de l'homme, mais aussi pour le plaisir & le contentement de son appetit, les vns prests à manger sans aucun appareil, & les autres qui se peuuent desguiser en plusieurs manieres, pour les rendre plus agreables au goust.* A laquelle opinion beaucoup de Medecins se conforment, & l'experience le nous confirme. Car il y a beaucoup de nations qui mangent rarement de la

chair, mais qui viuēt principalement de ris & de fruicts, & neantmoins viuent long-temps & s'en trouuent fort biē, comme les Iapponnois, les Chinois, & les Africains, & les Turcs en diuers endroits. Nous voyons le semblable en beaucoup de gens de village & mecaniques, qui se passent de pain, de beurre, de bouïllie, de legumes, d'herbes & de fromage, & qui vsent fort rarement de chair, lesquels sont non seulement sains, mais robustes de corps, & viuent longuement; sans m'arrester aux Peres Hermites qui viuoient au desert, & tant d'autres Religieux qui estoiēt és siecles passez.

13. *Sixiéme reigle. On doit éuiter principalement la varieté des viandes.*

La sixiesme regle. Ceux qui sont curieux de leur santé, doiuent sur tout euiter la varieté des viandes, & la friandise des sausses. C'est pour quoy chez Macrobe liure 7. chap. 4. des Saturnales, ce docte Medecin *Disarius & Socrate nous admonestent de nous abstenir de ces viandes, & breuuages, qui nous donnent l'appetit de boire & de manger, sans en auoir besoin.* Et c'est le

commun aduis des Medecins : & la raison est, que ceste varieté prouoque tousiours nostre appetit par de nouueaux moyens, & fait qu'il nous semble que nous ne sommes iamais rassasiez, & de là arriue que nous excedons la iuste mesure de beaucoup, & que nous en prenons trois ou quatre fois plus que la Nature ne le requiert : Et puis d'autant qu'en la diuersité de viandes il y a diuerses natures d'icelles, diuers temperamens & bien souuent contraires, & que les vnes sont plutost & les autres plus tard digerées, de là s'ensuient vne grande crudité en l'estomach, & vne deprauation de toute la digestion; de là des enfleures, des tranchées, des choliques, des obstructions, des douleurs de reins, & la grauelle : & par cette excessiue quantité & varieté, s'engendre vne grandissime crudité & pourriture du chyle, ou du suc, dont le sang doit estre cõposé. C'est ce qui a fait dire à ce celebre Medecin François *Voleriola*, liure 2. de ses lieux communs chap. 6. discourant

sur ce sujet, *Que tous les Medecins demeurent d'accord, qu'il n'y a chose plus preiudiciable à la santé de l'homme, que la varieté & l'abondance des viandes en vn mesme repas, principalement quand l'on tient longue table.* Vous trouuerez beaucoup de belles choses au lieu preallegué chez Macrobe. Xenophon liu. 1. des gestes & propos de Socrate, rapporte *que son ordinaire estoit fort petit & fort chetif:* tellement qu'il n'y a personne, qui sans beaucoup de peine, ne puisse s'en preparer vn semblable, d'autant que pour ce faire l'on n'auoit besoin de quelque grand appareil. Athenæus liure 2. recite apres Theophraste, *qu'vn certain Phalinus n'auoit tout le temps de sa vie vsé d'autre nourriture que du laict, & que beaucoup d'autres se sont contentez de bien peu de chose pour viure.* Pline raconte d'vn Zoroastes, liu. 11. chap. 42. qui a vescu vingt annees au desert, *sans auoir vsé d'autre chose que de formage*, lequel estoit si bien composé, qu'il ne sentoit nulle incommodité de la vieillesse. Pour conclusion, & par tous les siecles passez,

& encore de present en tous les endroits de la terre habitable, ceux qui viuent plus sobrement & plus reglément, sont beaucoup plus sains, & viuent plus long temps que les autres.

14. *Septiesme regle. Il faut corriger l'imagination.*

Septiesme regle. Puis que la principale difficulté consiste en l'obseruation d'vne iuste mesure, en ce qui procede de l'appetit sensuel, & de l'appetit qui nous vient de l'apprehension de l'imagination, par lequel nous conceuons les viandes comme plaisantes & agreables: Il faut principalement donner ordre à corriger cette imagination, auquel effet deux choses seruiront grandement. Premierement, de se retirer des festins, de peur que nostre imagination ne soit excitée par la friandise des mets exquis, & par l'odeur des viandes qui chatoüillent nostre appetit. Car naturellement la presence de l'object esmeut la puissance, & est sans doute beaucoup plus difficile de s'abstenir des viandes que l'on met deuãt nous, qu'il n'est de ne les point souhaiter quand nous ne les voyons pas, & le

mefme arriue en tous les autres objects & chatoüillemens de nos fens. En fecond lieu, il faut que nous reprefentions à noftre imagination les viandes qui nous viennent en l'appetit, non pas comme douces, de bonne odeur, & agreables au palais, comme pour lors elles nous femblent ; mais puantes, fales, infectes, & deteftables comme elles feront à l'aduenir. Quelque chofe que ce foit, quand elle fe refoult en fon principe, elle apparoift alors, comme elle eft veritablement, & fe defcouure ce qui eftoit caché fous vne amiable beauté. Mais y a-il rien de plus fale & de plus corrompu que la delicateffe des viandes dés auffi toft qu'elles ont receu la moindre alteration en l'eftomach? Et bien dauantage, qu'au mefme inftant ce qui a efté plus agreable à la bouche, fe rend d'autant plus mal plaifant, & exhale vne plus orde puãteur. D'où vient que ceux qui regorgent de delices s'ils ne fe feruent de parfums, ont l'haleine plus forte que les autres, & les excremens plus

puans que charongnes. Et le contraire aduient aux villageois, & aux simples gens, qui n'ont pour tout mets que du pain, que du fromage & des viandes communes. Et Dieu l'a ainsi iustement ordonné, afin que nous apprenions à faire peu d'estime des delices & des voluptez, & à nous contenter de viure escharcement. Partant il faut souuent remettre telles choses en nostre memoire, & accoustumer nostre imagination en cette maniere.

15. Deux questions sur ce suject. La premiere, s'il faut changer cette mesure selon les saisons de l'année.

Mais icy se presentent deux difficultez. La premiere est, s'il ne faut point changer la mesure du boire & du manger, & pareillement la qualité de l'vn & de l'autre, selon les saisons de l'année. Car il en faut prendre dauantage en hyuer que non pas en esté, d'autant que le ventre en hyuer a plus de chaleur qu'il n'a pas durant l'esté, selon le dire d'Hypocrate, sect. 1. aph. 15. quand, à cause du froid qui nous enuironne, la chaleur se retire de la conference au centre, & aux intestins : & en esté elle est

plus foible par vne raison contraire, d'autant que la chaleur est attirée du dedans à la circonference, & ainsi dissipée. Par mesme moyen il faut vser pendant l'hyuer de choses seiches & chaudes, à cause de l'abondance de la pituite qui regorge pour lors, & n'est point dissipée. Et en esté il faut vser plutost de choses humides & raffraichissantes, d'autant que par la chaleur de l'air ambient, il se fait vne grande dissipation d'humeurs, & le corps par ainsi se deseiche.

Response. Ie responds, Qu'il faut ainsi se gouuerner suiuant l'ordonnance des Medecins, non pas exactement & ponctuellement, mais selon que la cõmodité se presente, laquelle manquant il ne s'en faut pas grandement trauailler. Car s'il est requis d'vser de viandes seiches, comme durant l'hyuer, & lors que les pluyes sont continuës, il est aisé de manger dauantage de pain, de moins boire, & prendre moins de viandes humides. Car l'abondãce du boire & des vian-

des humides qui seruent pour nostre santé, quand il fait sec, porte dommage en temps humide quand il fait grād froid, & engendre des fluxions, des rheumes & la toux. Mais quand nous auons besoin de nous humecter, nous pouuons boire d'auantage, mettant en nostre vin plus d'eau que de coustume: ou au lieu de vin, nous pouuons boire d'vne petite ceruoise, laquelle humecte & refraischit moderément. D où vient que nos Peres ne se sont pas beaucoup arrestez à cette diuersité de saison, prenans durāt toute l'année de mesmes viandes, de mesmes breuuages, & en pareille quantité, qui neantmoins ont vescu fort long-temps. Mais maintenant és Monasteres, pour la santé des Religieux l'on y a mis bon ordre, & l'on leur donne des viures conuenables à la saison, desquels ceux qui desirent garder la sobrieté peuuent choisir ceux qui leur sont plus salubres. *16. Seconde questiō.*

L'autre difficulté consiste à sçauoir si la mesure du boire & du man- *S'il faut*

manger vne ou plusieurs fois le iour.

ger dont nous auons parlé cy-deuãt, doit estre prinse à vn repas, ou à plusieurs. A quoy ie responds; Qu encores que tous les Anciens qui ont

Response.

singulierement aymé la temperance, se soient contentez de manger vne fois le iour, ou apres le Soleil couché, ou à neuf heures du matin, ou à trois heures apres midy, comme Cassian le rapporte, coll. 2. de l'Abbé Moyse, chap. 25. & 26. Neantmoins plusieurs sont d'auis, qu il est plus à propos que les vieilles gens fassent deux repas par iour, faisant à deux fois de la mesure cy-dessus ordõnée, d'autant que les vieillards ne pouuans à cause de leur foiblesse manger beaucoup à la fois: il est expedient qu'ils mangent plus souuent, pourueu que ce soit sobrement. Car ainsi faisant ils ne seront chargez de viandes, & digereront plus aisément.

Tellement que l'on pourra prendre sept ou huict onces pour le disner, & trois ou quatre pour le souper; ou tout au contraire, ainsi que l'on trouuera plus commode. Mais

en tel cas l'accoustumance a beaucoup de puissance, & la disposition du corps pareillement: Car si l'estomach est remply d'vne pituite froide & lente, il semble plus conuenable de ne faire qu'vn repas: d'autant qu'il faut beaucoup de temps pour cuire cette pituite, & i'en ay assez de cognoissance par l'experience que i'en ay faite: Si toutefois le repas est differé au soir, l'on se portera mieux de manger quelque peu sur le midy, qui serue pour deseicher quelque peu l'humidité trop grande du ventricule. Et quand l'on fait son repas à midy, il faut aussi prendre le soir quelque peu de chose, comme quelques raisins auec du pain, & choses semblables. Car il faut principalement trauailler à corriger telle humidité d'estomach autant qu'il est possible: d'autãt qu'il se remplit de vents, & le cerueau de vapeurs & de phlegmes: *La sagesse*, disoit vn Ancien, *reside en lieu sec, & non pas dans les marais, & dans les estangs*. Et c'est ce qui a fait dire à Heraclite, *Que l'ame de l'homme*

ſage eſt vne lumiere ſeiche.

17. *Obie-ction tirée d'Hypocrate.* Que ſi quelqu'vn m'obiecte contre ce que i'ay dit cy deuant, que les plus excellens Medecins improuuent que quelqu'vn ſe preſcriue vne certaine meſure de boire & de manger, & encores petite, d'autant que par ſe moyen l'eſtomach eſt reſerré, & s'accouſtume tellement à cette quantité, que s'il arriue qu'il l'excede, il ſentira que cela luy cauſera vne grande peſanteur, & vn dommage notable, eſtant eſtendu plus que de couſtume : & pour obuier à cette incommodité, ils ſont d'auis que ſans s'aſſujettir touſiours à vne meſme façon de viure, que l'on en prenne ores plus, ores moins. Ce qu'Hypocrate confirme, apho. 5. ſect. 1. quand il dit, *Que la maniere de viure trop chetiue, trop reglée, & trop exacte, eſt grandement dangereuſe, meſmement aux plus ſains : d'autant que les maux qui en arriuent en ſont plus dommageables, & plus difficiles à ſupporter.* Et par ainſi la trop grande ſobrieté eſt plus à craindre, que non pas de manger quelque peu d'auantage.

Ie responds, Que telle ordonnance des Medecins doit auoir lieu pour ceux, qui ne peuuent garder & obseruer tousiours vne mesme regle de temperance, à cause des frequentes occasions, des festins, & des banquets, lesquels ils ne veulent & ne peuuent euiter, & n'ont pas telle puissance sur leur bouche, qu'ils puissent parmy l'abondãce des viandes delicates, garder vne moderation accoustumée, & principalement excitãt les autres par leurs exemples & discours, à faire grand chere & boire d'autant. Car si alors ils farcissent leur estomach de diuersité de viandes, ils en sentiront quelque incommodité pour s'estre comportez de la sorte. Mais il en va tout autrement de ceux qui se peuuent exempter de toutes ces occasions, & de pareils excez, & viure tousiours d'vne mesme façon. Car à ceux cy est bien plus conuenable vne mesure certaine, notamment s'ils sont debiles ou aagez, comme la raison & l'experience nous le fait cognoistre. Et n'im-

18. Response à icelle.

porte si par occasion nous excedons quelquesfois cette mesure ; car vn ou deux excez nuisent fort peu, pourueu que nous nous rengions puis apres à vne sobrieté accoustumee, & que nous prenions d'autāt moins au repas subsequent, ou que nous ne mangions point du tout. Comme, si ayant accoustumé de disner, ou de souper peu, il vous arriue de disner dauantage, ne soupez point du tout: & si vous auez soupé aussi plus largement vne fois que les autres, passez-vous de disner au lendemain. Donques cette incommodité n'est point si grande, que pour euiter icelle, il faille reietter certaine mesure dont nous deuions nous seruir d'ordinaire, veu que quelques excez que l'on fasse, pourueu que ce soit rarement, porte peu de nuisance mesmement aux vieillards, & aux personnes foibles.

19. *C'est toutefois chose dangereuse de quitter* Si toutefois les excez sont frequens, & qu'ils durent diuers iours, les vieillards & ceux qui sont de debile complexion, qui auparauant s'estoient assujetis à quelque regime

en ſouffriront vn notable dommage. *Noſtre Autheur raconte de luy-meſme qu'il s'eſtoit touſiours bien porté depuis l'aage de trente-ſix ans, iuſques à ſoixante & quinze, ne prenant que douze onces de viande, & quatorze onces de boiſſon: & qu'ayant eſté perſuadé par les Medecins, & forcé par l'importunité de ſes amis, d'augmenter ſon manger de deux onces, & ſon boire de pareille quantité, il en reſentit dés le dixiéme iour d'apres (bien que tel excez ne fuſt pas grand) de grandiſſimes douleurs de coſté, vn eſtouffement d'eſtomach, vne fieure qui dura trente ſix iours: tellement qu'il ſut comme abandonné des Medecins, & trouua qu'il ne pouuoit recouurer ſa ſanté s'il ne viuoit comme il auoit fait auparauant.* I'en ay cognu vn autre, lequel durant pluſieurs annees s'eſtoit accouſtumé de ſouper ſeulement, prenant quelque peu de choſe bien ſeiche ſur l'heure du midy, vſant puis apres en la meſme heure par l'aduis de beaucoup de ſes amis, de viandes humides & en plus grande quantité, fut dix ou douze iours trauaillé de ſi cruelles douleurs & en l'eſtomach, &

Pluſieurs iours le regime accouſtumé.

aux inteſtins, durant quelques ſemaines, que chacun le iugeoit à la mort, eſquelles douleurs il retomba par deux diuerſes fois, apres en auoir eſté gary auſſi deux fois par le moyen des medicamens, & par la grandiſſime induſtrie d'vn bon nombre de Medecins tres-doctes : & comme pour la troiſieſme fois il fut affligé de meſmes incommoditez, il ſe ſouuint qu'il auoit quitté ſa façon ordinaire de viure, & y ayant meurement penſé, il trouua que cela eſtoit cauſe de ſon mal, & partant il ſe reſoult de la reprendre ; Ce qu'ayant fait, dés le premier iour les douleurs s'amoindrirent, & dans le quatrieſme iour elles diminuerent de telle ſorte, qu'il ne reſta plus qu'vn grande foibleſſe de corps, laquelle ſe paſſa peu apres, par le moyen de ce regime de viure qu'il obſeruoit auparauant. Car la quantité de viandes & les delices, ne fortifient pas vn corps foible & delicat, mais la petite quãtité qui ſe rapporte aux forces, & la qualité qui eſt conuenable à noſtre temperament.

L'Apho-

L'Aphorisme d'Hipocrate que nous auons cy-deuant allegué, ne repugne nullement à cette opinion, d'autant qu'il traicte d'vn regime de vie, pour lequel l'on a besoin de viandes de peu d'aliment; & qui ne suffiroit pour ceux qui sont forts & robustes, & d'vne bonne complexion : mais quant à nous, nous approuuons toutes sortes de viandes, qui sont commodes à la nature, auec la mesure laquelle se puisse accommoder aux forces de nostre estomach, & à nostre bonne disposition. 20. *Response à l'Aphorisme d'Hipocrate.*

Vous me direz; il n'est pas vtile ny commode à tous de garder exactement vne maniere de viure trop escharse : n'y a-il pas d'autre moyen par lequel nous puissions conseruer nostre santé, & viure longuement? Ie responds, que nous en auons vn seul, que plusieurs excellens Medecins nous ont prescrit; lequel est de se purger deux fois l'année, sçauoir au Printemps & en Automne, & ainsi se descharger de toutes mauuaises humeurs. I'entends parler de ceux 21. *Autre expedient pour la conseruation de la santé.*

qui d'ordinaire ne font nul exercice, & sont totallement occupez aux actions spirituelles, comme les gens d'Eglise, les Religieux, les Iurisconsultes, les gens d'estude & autres semblables : mais telle purgation se doit faire, ayant preparé les humeurs auparauant, par ordõnance de quelque Medecin bien expert, & telle purgation ne doit estre violente, & qui opere aussi-tost: car elle doit estre prinse à deux ou trois iours differens; ainsi elle est bien plus facile à supporter, & profite d'auantage. Car au premier iour se purge la premiere region, comme disent les Medecins, c'est à dire les intestins, au second iour le foye, au troisiesme les veines meseraïques, dans lesquelles il s'est fait vn amas de mauuaises humeurs. Car ceux qui ne viuent pas sobrement du iour à autre, en amassent vne grande quantité, lesquelles attirées par les vaines, comme par vn esponge, sont espanduës par tout le corps.

Tellement qu'en moins d'vn an ou deux, il s'assemble dans le corps

tant de mauuaises humeurs, qu'à peine vn vase de deux cens onces, ou de quatre pots les pourroit contenir, lesquels par succession de temps se corrompent, & causent des maladies mortelles, d'où procede que la plus-part des hommes meurent deuant le temps. Car ceux qui meurent auant vne extréme vieillesse, meurent tous quasi pour cela, fors ceux qui finissent leurs iours par quelque violence exterieure, comme par le glaiue, par le feu, & qui sont deuorez par les bestes farouches, ou qui meurent de peste, de venin, de poison, & autres semblables manieres. Mais plusieurs finissent leurs iours en leurs maisons, regorgeans de toutes commoditez en peu de temps, par la malignité de telles humeurs, lesquels eussent vescu vn bon nombre dannées sains & dispos, s'ils eussent esté attachez à la rame, viuans de biscuit, & ne beuuant que de l'eau. Chacun peut obuier à tels inconueniens se purgeant par saisons, au moins deux fois par chacun an. Car ainsi fai-

ſant, il n'y aura point grande abondance d'humeurs, & ne pourront eſtre grandement corrompuës, vſant de purgation de ſix mois en ſix mois. I'en ay cogneu beaucoup qui par ce moyen ſont paruenus à vne extreme vieilleſſe, ſans auoir iamais receu aucune notable incommodité de maladie durant toute leur vie.

CHAPITRE III.

Des vtilitez que la ſobrieté apporte au corps.

1. La premiere, elle guarit nos maladies.

RESte maintenant ce troiſieſme poinct de ce que nous auons propoſé de traicter, à ſçauoir combien grandes ſont les commoditez que la ſobrieté apporte & à l'ame & au corps.

La premiere eſt, qu'elle exempte l'homme quaſi de toutes ſortes de maladies. Car elle nous guarantit de catharres, de toux, de courte haleine,

de vertige, des douleurs de teste & d'estomach : elle empesche l'apoplexie, la letargie, l'epilepsie, & les autres maladies du cerueau : elle guarit la podagre, la chiragre, la sciatique & les gouttes. Elle oste les cruditez, qui causét toutes sortes de maladies : finalement elle tempere tellement les humeurs, & les conserue auec telle proportion, qu'elles ne pechent ny en qualité, ny en quantité. Or és corps où les humeurs sont bien temperées, la maladie ne peut y faire sa retraicte, veu que la santé consiste en cette proportion, & la raison & l'experience le nous confirme. Car nous voyons rarement ou iamais, que ceux qui viuent sobrement, soient attaints de maladie, & quand cela arriue, ils sont plutost guaris, que ceux qui sont remplis de mauuaises humeurs pour faire trop grande chere, & en peu de temps nous les voyons debout. I'en ay cogneu beaucoup, lesquels encores qu'ils soient de foible & petite complexion, qu'ils soient grandement aagez, & occupez affi-

duellement aux fonctions de l'esprit, qui toutesfois par le secours de la sobrieté, & de la temperance se portent bien, viuent longuement, & sont exempts presque toute leur vie d'vne notable maladie. L'exemple des SS. Peres & des Religieux nous en donnent des preuues suffisantes, qui ont prolongé leurs iours en de longues annees en bonne santé parmy vne grandissime parsimonie, & vne façon de viure fort austere.

2. La raison est, que presque toutes les maladies viennent de repletion.

Et la raison est, que toutes les maladies presque qui tourmentent les hommes, prennent leur origine principalement de la repletion, prenans beaucoup de viandes plus que la nature ne le requiert, & que l'estomach ne peut parfaictement digerer. Et pour preuue de ce, toutes telles maladies reçoiuent guarison par l'euacuation. Car l'on tire du sang, ou par l'ouuerture de la veine, ou auec des ventouses, afin que la nature reçoiue quelque soulagement, l'on euacuë par des medecines vn grand amas de mauuaises humeurs, qui sont dans

les entrailles, & qui ſont eſpanduës par tout le corps, l'on ordonne l'abſtinence & vn regime fort exact, & ne faut point d'indice plus apparent que toutes ces maladies procedent de repletion. Car les contraires ſont guaris par les contraires : D'où vient que Hypocrate, ſect. 2. aph. 22. *Quelques maladies*, dit il, *que ce ſoit, qui viennent de repletion, ſe doiuent guarir par euacuation, comme celles qui procedent d'euacuation ſe doiuent auſſi guarir par repletion.* Toutesfois il y a peu de maladies qui viennent d'euacuation, ſi ce n'eſt d'vne longue faim durant quelque ſiege, durant quelque nauigation, ou quelque pareil accident: auquel cas, apres auoir purgé l'humeur aduſte, que la chaleur auoit engendré par la faim, il faut petit à petit nourrir ce corps & le fortifier, augmentant de temps en temps la meſure du boire & du manger. Ce qu'il faut pareillement obſeruer, apres beaucoup d'euacuations, par leſquelles le corps & les forces ont eſté affoiblies durant quelque gran-

de maladie, afin de les remettre. Partãt puis qu'ainſi eſt que la plus grande part des maladies prouient de ce que nous prenons d'auãtage de viandes que la nature ne le requiert, il s'enſuit que ſi quelqu'vn garde vne iuſte meſure qu'il demeurera exempt quaſi de toutes ſortes de maladies. Ce qui nous eſt auſſi declaré par vn beau mot d'Hypocrate, liu 16. des Epidemies, ſect. 4. *La regle principale de la ſanté*, dit-il, *conſiſte à ne manger ſon ſaoul, & à n'eſtre point pareſſeux au trauail*: auquel endroit il ordonne des remedes pour la conſeruation de la ſanté, qu'il conſtituë au regime de viure, & en l'exercice du corps.

3. *La crudité, mere des maladies.*

La meſme maxime eſt confirmée, en ce que la crudité eſt tenuë par les Medecins pour ſeminaire de toutes les maladies dont les hommes ſont d'ordinaire accablez. D'où vient que Galien, liu. 1. des viandes de bon ou de mauuais ſuc. *Perſonne*, dit il, *ne ſera ſurpris de maladie, qui ſe gardera ſoigneuſement de toutes cruditez.* Et nous diſons communément, que la bou-

che en fait dauantage mourir, que non pas le glaiue. Et l'Escriture sain-cte, chap.37. de l'Ecclesiastique. *Plusieurs*, dit elle, *sont morts par gourmandise; mais celuy qui est sobre a longera sa vie.* Et peu auparauant: *Garde toy de l'excez de la bouche en tous tes repas, & ne te iettes auidemment sur toute sorte de viandes: car de beaucoup manger s'en ensuit la maladie.* Or est-il que la sobrieté empesche la crudité, & partant elle couppe le chemin aux maladies. L'on appelle crudité vne digestion deffectueuse des viandes: Car lors que l'estomach, ou pour cause d'vne trop grande quantité de viandes, ou d'vne mauuaise qualité, ou diuersité d'icelles, ou manque d'vn iuste interualle requis pour vne parfaite concoction, ne les peut parfaitement digerer, le chyle ou le suc qui se fait d'icelles se peut dire auoir de la crudité, laquelle apporte beaucoup d'incommodité. Premieremẽt, elle remplit le cerueau, & les visceres de plusieurs excremens pituiteux & bilieux. En second lieu, elle engendre beau-

coup d'obſtructions au meſentere. Tiercement, elle corrompt le temperament de tout le corps. Finalement elle emplit les veines d'vne humeur putride, d'où procedent de grandiſſimes maladies.

4. Ce qui eſt prouué par raiſon. Toutes ces choſes pourroient eſtrẽ amplement demonſtrees, mais cela eſt trop manifeſte, & principalement le premier & ſecond poinct. Ie m'arreſteray doncques ſeulemẽt à expoſer le troiſiéme & le quatriéme. Lors que chyle eſt crud, & mal elabouré par l'eſtomach, & que pluſtoſt il eſt ſoüillé que digeré (car Ariſtote appelle cela pluſtoſt ſoüilleure que digeſtion) il ne ſe peut eſperer qu'au foye, qui eſt la boutique du ſang, il ſe puiſſe d'vn tel chyle faire quelque bon ſang, mais ſeulement vn ſang vicieux & corrompu.

Car la ſeconde digeſtion, comme diſent les Medecins, ne peut pas corriger la premiere, & d'vn mauuais ſang ne ſe peut faire vne bonne nourriture: & de neceſſité le temperamẽt du corps demeurera corrompu, &

subiect à maladie. Car la seconde digestion ne peut estre corrigee par la troisiesme qui se fait aux pores deliez de tout le corps, où le sang est fait semblable à chaque partie pour sa nourriture, & finalement est disposé pour receuoir la forme d'icelle. Par ce moyen tout le temperament du corps peu à peu est alteré, & changé par la crudité, & est incommodé en beaucoup de façons. De plus, la crudité du chyle fait que toutes les veines sont remplies d'vn sang impur, parmy lequel sont meslées plusieurs mauuaises humeurs, lesquelles auec le temps se corrompent: & en fin par occasion, soit de la chaleur, soit de la froidure, ou de vent, s'allument & sont causees de grandes & dangereuses fievres, lesquelles emportent vn nombre innumerable d'hommes en la fleur de leur aage.

La sobrieté nous met à l'abry de toutes ces incommoditez, d'autant qu'elle oste la crudité qui cause tous ces maux. Car ne donnant à l'estomach plus de viande qu'il ne puisse bonne- *5. La sobrieté empesche la crudité.*

ment digerer, & qu'il ait autant de temps qu'il est requis pour cet effet, il ne peut suruenir nulle crudité, mais se fera vn chyle loüable & conuenable à la nature, d'vn bon chyle, se fera vn bon sang, & d'vn bon sang vne bõne nourriture, & vn bon temperament. D'abondant par tel moyen nous euitons vne putrefaction d'humeurs dans les veines, les obstructions du mesentere, les superfl.itez des excremens, qui causent de grands maux à la teste, aux intestins & aux ioinctures: & ainsi se conserue la bonne disposition & santé du corps. Car elle consiste en deux choses, en vne deüe proportion & symmetrie des humeurs, tant en la quantité qu'en la qualité, & en vne certaine habitude spongieuse de tout le corps, qui n'est empeschée par des obstructions, afin que les esprits & le sang ayent leur passage libre par toutes le.rs parties d'iceluy. Et la sobrieté n'empesche pas seulement la crudité des humeurs, & les maux qui la suiuent, mais elle consomme les hu-

La santé consiste en deux choses.

meurs superflües, & plus seurement & auec plus d'efficace que l'exercice du corps, ainsi que ce celebre Docteur Vviringus le demõstre, † liu. 5. du ieusne, ch. 3. 4. & 5. Car le trauail agite le corps tout à la fois, & exerce quelques parties, mais les vnes plus, & les autres moins : & souuent cela se fait auec vn troublement d'humeurs, auec vne grande chaleur & danger de maladie, & prncipalement de fievres, de pleuresies, & de plusieurs fluxions és autres parties du corps, qui apportent de grandes douleurs : mais l'abstinence penetre bien plutost és entrailles, és iointures & articles, euacuant doucement & également toutes superfluitez. Car elle extenüe les humeurs crasses, oste les obstructions, consomme les superfluitez, débouche les passages des esprits vitaux, & les rend plus clairs, sans troubler aucunement les humeurs, sans fluxions, sans douleurs, sans chaleur, sans danger de maladie, sans perte de temps, & sans aucun dommage des meilleu-

† La version Françoise des trois chapitres du liure de Vviringus, mentionné au texte, a esté mise à la fin de cet Ouurage, qui sert beaucoup à la confirmation & intelligence de ce qui est traitté en cet endroit par l'Autheur

res fonctions: mais toutesfois il ne faut pas nier, que l'exercice moderé ne soit grandemẽt vtile & necessaire.

6. La Seconde vtilité de la sobriete. Elle nous fortifie contre les causes externes.

L'autre commodité est, qu'elle ne nous garentit seulement des maladies qui prouiennent des cruditez & de la corruption interne des humeurs, mais elle nous defend pareillement des causes externes. *Car ceux qui ont vn corps pur, & qui sont d'vn bon temperament, ne sont pas si aisément offensez du chaud, du froid, du trauail, & semblables incommoditez, comme ceux qui sont pleins de mauuaises humeurs, & s'il leur arriue quelque mal, ils sont plustost & plus facilement guaris.* Le mesme arriue-il és playes, contusions, luxations, & fractures d'os: d'autant qu'il ne se fait qu'vne legere fluxion d'humeurs sur la partie blessée; que si cette fluxion estoit plus grande, elle donneroit vn grand empeschement à la guerison, & causeroit des douleurs & des inflammations. Nostre Autheur nous le donne amplement à cognoistre, au nombre 11. qui se trouuera marqué au margẽ de son

Traitté. Elle nous preserue pareillement de la peste: car plus aisément le corps qui est pur, resiste au venin. D'où vient que Socrate par sa frugalité & temperance, n'a iamais esté frappé de peste, encores que de son temps elle aye esté bien souuent dans la ville d'Athenes, comme le tesmoigne Laert. liu. 2.

La troisiesme commodité consiste en ce, qu'ores qu'elle ne guarisse pas les maux incurables, toutefois elle les adoucit de telle façon qu'elle les rend supportables, & qu'ils empeschent moins les exercices de l'esprit. Cela pouuons-nous apperceuoir par vne experience iournaliere. Car plusieurs auec des vlceres aux poulmon, auec vn scirrhé & dureté de ratte & de foye, le calcul aux reins & à la vessie, des dartes inueterées, vne intemperie de visceres enuiellie, vne descẽte de boyau, vne hargne aqueuse, & autres especes de hargnes, par le seul moyen de cette diete, viuent alegrement, & s'appliquẽt gayement aux exercices de l'esprit. Car comme

7. *La troisiéme commodité. Elle adoucit les maladies incurables.*

toutes ces maladies empirent par l'excez de la bouche, qui trauaille grandement la nature, & la ruine en peu de temps; ainsi par la sobrieté toutes sortes de maux diminüent merueilleusement la sobrieté, & les malades par consequẽt en reçoiuent moins d'incommodité, & viuent quasi autant que le cours ordinaire de la vie le peut permettre.

8 La quatriéme cõmodité. Elle prolonge la vie.

La quatriesme git en ce poinct, que ceux qui sont sobres sont plus sains, viuent plus longuement, & paruiennent iusqu'à vne extréme vieillesse: tellement que quand il faut partir de ce monde, ils n'ont qu'vn leger sentiement de douleur; d'autãt qu'ils ne meurent que par vne pure resolution de l'humeur radicale, & la raison & l'experience nous font voir l'vn & l'autre. Car quant est de la longue vie, c'est chose fort constante que les saincts Personnages, qui ont vsé leurs iours dans les deserts & Monasteres, ont vescu fort long-temps, encores qu'ils ayent mené vne vie fort austere, & presque

destituee

destituée de toutes les commoditez du corps, ce que nous deuons principalement attribüer à leur sobrieté. Ainsi S. Paul premier Hermite a vescu presque cent quinze ans, dont il en passa pres de cent au desert, ne viuant les quarante premieres annees que de dattes, & ne beuuant que de l'eau; & quand les dattes luy manquerent, il ne mangea le reste de ses iours que du pain, à demy son saoul, qu'vn corbeau luy apportoit par chacun iour, comme S. Hierosme l'escrit en sa vie. Sainct Anthoine vescut cent cinq ans, dont il en passa au desert quatre-vingt & dix, se contentant de pain & d'eau pour tous mets, fors que sur sa vieillesse il vsa de quelques herbages, comme le rapporte S. Athanase. Ce S. personnage Paphnutius mourut à quatre-vingts dix ans, ne prenant autre nourriture que de pain, comme Cassian le tesmoigne, coll. 3. chap. 1. Sainct Hierosme raconte que sainct Hilarion, bien qu'il fût d'vne foible complexion, vescut enuiron quatre-vingt quatre

ans: dont il en paſſa ſoixante & dix au deſert auec grandiſſime abſtinence, & auſterité de viure & de veſtemens, au rapport du meſme ſainct Hieroſme. Iacques l'Hermite, Perſien de nation, veſcut cent quatre ans, partie au deſert, partie en Monaſteré auec vne façon de vie grandement eſcharce, comme Theodoret le recite en ſon Hiſtoire religieuſe, en la vie de Iulian. Et le meſme Iulian ſurnommé Saba, c'eſt à dire vieil, në mangeoit qu'vne fois la ſepmaine, & ſe contentoit de pain d'orge, de ſel & d'eau, au dire du meſme Theodoret. Sainct Machaire, duquel ſe voyent les Homelies, veſcut plus de quatre-vingts dix ans, dont il en paſſa ſoixante au deſert en ieuſnes perpetuels. Arſenius Precepteur de l'Empereur Arcadius, veſcut cent douze ans, ſçauoir, dans le monde ſoixante cinq, & les autres cinquante cinq au deſert, auec vne admirable abſtinẽce. Simeon Stylites cent neuf ans, dont quatre-vingts & vn ſur vne colomne, & dix en vn Monaſtere:

mais son abstinence & ses trauaux semblent surpasser la nature. Sainct Romualdus Italien vescut cent douze ans, dont cent annees entieres en Religion, auec vne tres-estroite abstinence, & vn habit fort estrange. Vldaricus Euesque de Passau, personnage d'vne abstinence merueilleuse, vescut cent cinq ans, au dire de Paul Bernriede, en la vie de Gregoire septiesme, que Gretzerus, qui est de nostre compagnie a mis en lumiere depuis quelques annees. Sainct François de Paule auec vne abstinence admirable a vescu plus de quatre-vingt dix ans, n'vsant que de pain & d'eau vne fois le iour apres le Soleil couché, se seruant à grand peine des viandes de Caresme. Sainct Martin 86. S. Epiphane pres de 115. Sainct Hierosme pres de 80 ans. Sainct Augustin 76. S. Remy 74. ans Euesque. Le venerable Beda depuis l'aage de sept ans a vescu iusques à 92. en Religion. Ce ne seroit iamais fait de faire vn denombrement de ceux qui se peuuent tirer des Histoires, & de

la vie des Saincts. Ie laisse à part vn grand nombre de ceux de nostre temps, qui par la faueur de cette sobrieté ont prolongé leur vie iusques à 80. 90. & 95. & au delà. Car il y a aussi des Monasteres de filles, esquels par mesme moyen elles viuent iusqu'à 80. & 90. & ayant atteint l'aage de 60. & 70. ans, à peine sont elles mises au nombre des vieilles.

9. Cette longe vie est naturelle mesme és saincts personnages.

Et il ne se peut dire veritablement, que tous les susnommez ont vescu si longuement, non par vne force de nature, mais par vne surnaturelle grace, & vne faueur particuliere de Dieu. Car il ne s'en trouue pas peu qui ont ainsi vescu vn bon nombre d'annees, mais plusieurs, & presque tous ont embrassé cette sobrieté, s'ils ne sont morts par quelque hazard. D'où vient que Sainct Iean l'Euangeliste, qui seul de tous les Apostres n'a point finy ses iours de mort violente, a vescu soixante & huict ans apres l'Ascension de nostre Seigneur. Et ainsi est-il probable qu'il est paruenu iusques à la

centiefme année. Et Sainct Simeon auoit cent douze ans quand il endura le martyre. Sainct Denys l'Areopagite excedoit l'âge de cent ans. Sainct Iacques le Mineur quatre-vingt feize ans, vaquant affidument à ieufnes & oraifons, s'eftant toufiours abftenu de vin & de chair.

En apres, cela n'a pas efté feulement concedé aux Saincts: mais pareillement aux autres. Car les Brachmanes entre les Indiens viuẽt longuement, à caufe de leur frugalité de vie: les Religieux auffi de la fecte de Mahomet entre les Turcs, qui font grandemẽt obferuateurs de l'abftinence & des aufteritez. Iofephe liu.2. de la guerre des Iuifs, ch.7. rapporte *que les Effeniens font d'vne vie tres-longue, tellement que plufieurs d'entr'eux viuent iufques à cent ans par leur parfimonie, à chacun defquels l'on ne fert qu'vn pain; & vn peu de potage. Democrite & Hypocrate ont vefcu iufques à cent cinq ans, & Platon a paffé* 80.

Pour conclufion, quand l'Efcriture dit en l'Ecclefiaftique 37. *Que celuy*

qui est sobre, augmentera sa vie, il parle en termes generaux de tous ceux qui obseruẽt l'abstinence, & non pas seulement de ceux qui viuent sainctement. Toutesfois ie demeure d'accord que les impies, & principalemẽt les homicides & blasphemateurs du nom de Dieu, ne viuent pas d'ordinaire long-temps, encores qu'ils soient sobres, estans poursuiuis par la vengeance Diuine. Car ny la maladie, ny la corruption des humeurs ne cause la mort à telles gens, mais ils perissent d'vne mort violente, par quelque accident qui prouient de dehors. Ceux qui pareillemẽt sont totalemẽt adonnez à leurs plaisirs, ne peuuent estre de longue vie: car il n'y a rien qui dissipe d'auantage les esprits & l'humeur radicale, & rien qui plutost affoiblisse & perde la nature.

10. Obiection prise de ceux qui viuent long-tẽps sans vn tel regime, Tu me diras que plusieurs paruiennent iusques à l'extreme vieillesse, qui ne gardent point ce regime de vie; & qui laschent la bride à leurs appetis, comme l'occasion se presente, mangeans & beuuans d'ordi-

naire à cœur ſaoul. Ie reſponds qu'il *& la reſ-*
s'en rencontre peu, qui ſoient aſſez *ponſe.*
robuſtes pour reſiſter à tels excez, &
qui ſoient de ce temperament. Car
la plus part des grands mangeurs
meurent deuant le temps. Que ſi
ceux-là qui ſont ainſi robuſtes & deſ-
reglez vſoient d'vne conuenable mo-
deration, ils viuroient plus long-
temps, plus ſainement, & profite-
roient beaucoup dauantage au pu-
blic, & par leur eſprit & par leur do-
ctrine. Car ceux qui ne gardent la
ſobrieté ſont remplis de beaucoup
de mauuaiſes humeurs, ſont ſouuent
trauaillez de maladies, & ne peuuent
ſans le preiudice de leur ſanté occu-
per leur eſprit à choſes ſerieuſes: tant
pource que toute la force de la natu-
re & des eſprits eſt employee à la di-
geſtion des viandes, de laquelle ſi el-
le eſt deſtournée par vne violente
ſpeculation, neceſſairement la dige-
ſtion ſera defectueuſe, & de là s'en-
gendreront pluſieurs cruditez, d'au-
tant que le cerueau eſt empeſché des
vapeurs qui l'empliſſent & lui cauſent

des douleurs, si l'esprit se bande auec trop d'action. Donques ils auront besoin d'vn frequent exercice du corps, ou de medicamẽs qui les purgent souuent: & par ainsi, si le corps iouyt d'vne longue vie, celle de l'esprit est bien courte, qui n'a ses actiõs libres qu'vn bien peu de temps, veu que la plus grande partie se passe au seruice du corps. Mais qu'est ce autre chose cela, que de reduire l'esprit en l'esclauage du corps, bien qu'il doiue estre esclaue de l'esprit? *Telle vie n'est point conuenable à l'homme Chrestien, duquel tout le bien est spirituel, lequel nous ne pouuons acquerir que par les fonctions de l'esprit, & par la mortification du corps & de nos sens.*

Response seconde. De plus, que ceux qui sont de foible complexion, s'ils viuent sobrement, seront plus asseurez de leur santé & prolongation de leur vie, que les plus robustes qui seront excessifs en leur façon de viure. Car ceux-là sçauẽt bien qu'ils n'ont point de mauuaises humeurs, & que s'ils en ont, l'abondance n'est si grãde qu'el-

les puiſſent apporter quelque maladie. Mais ceux-cy indubitablement par ſucceſſion de temps ſont remplis de mauuaiſes humeurs qui ſe ſont amaſſees par pluſieurs annees, qui peu à peu venans à ſe corrompre, ſe tournent en quelque griefue maladie, & quelquefois mortelle. Ariſtote teſmoigne en ſes Problemes, que de ſon temps viuoit vn Philoſophe nommé *Herodicus, lequel bien que par le iugement de tous il fut d'vne petite complexion, & qu'il fut tombé en chartre: toutefois par le moyen de la diete, laquelle ordonne vn regime de viure, il eſtoit paruenu iuſques à l'aage de cent ans.* Platon rapporte le meſme, liu. 3. de ſa Republique. Gal. au traitté qu'il a fait de la Prhiſie, & en celuy de la conſeruation de la ſanté, rapporte que de ſon temps il y eut vn certain Philoſophe qui fit vn liure, par lequel il enſeignoit *comme l'homme ſe pourroit empeſcher de vieillir.* Mais auec raiſon il s'en mocque, comme d'vne choſe ridicule & friuole, & toutefois ce meſme Philoſophe fit co-

gnoiſtre par ſon exemple, que telle ſcience n'eſtoit pas totalement à rejetter, & qu'elle luy profita pour allonger ſa vie. Car eſtant paruenu à l'aage de quatre-vingts ans, ne luy reſtant que la peau collée contre les os, neantmoins par ſon art & par ſon bon regime de vie, il fit tant qu'il veſcut encores longuement, & qu'en fin il ne mourut que d'vne lente Pthiſie. Le meſme Galien liu. cinquiéme de la conſeruation de la ſanté, dit, *Que par le moyen de la diete, ceux qui ſont nays de foible complexion paruiennent à vne extreme vieilleſſe, ſans aucun dommage de leurs ſens, ſans maladies & ſans aucune douleur.* Puis il adiouſte en parlant de luy meſme. *Mais quant à moy, encores que ie n'aye point rencontré en ma naiſſance vne habitude de corps bien ſaine, & que ie n'aye veſcu en pleine liberté, toutesfois m'eſtant ſeruy de cet art, depuis vingt-huict ans ie n'ay eu la moindre maladie du monde, ſinon quelque hazard i'ay eſté trauaillé quelquefois d'vne fieure ephemere, c'eſt à dire d'vn iour, venant par laßitude.*

Ceux qui ayment la ſobrieté ne

paruiennent pas seulement iusques à vne extreme vieillesse exempts de maladies & de douleurs, mais aussi en mourant ne souffrent aucun mal: dautant que la liaison de l'ame & du corps se resout, non pas par quelque violence qui se fasse à la nature, mais par vne simple resolution, & par la consomption de l'humeur radicale, ny plus ny moins que la lampe s'esteint d'elle-méme quand l'huile est toute vsee. Car cõme vne lampe allumée peut estre esteinte en trois façons, 1. par vne force de dehors, comme par le souffle violent de quelque vent, 2. en jettant beaucoup d'eau par laquelle la bonne liqueur d'huile est surmontée ou corrompuë, 3. par la consomption de l'huile: De mesmes aussi la vie humaine est esteinte par trois manieres, 1. par vne violence externe, comme par le glaiue, par le feu, par suffocation, 2. par l'abondance des humeurs corrompuës, ou par vne maligne qualité, par laquelle l'humeur radicale est destruite & abbatue, 3.

11. *Ceux qui viuent sobrement meurent sans douleur.*

quand cette mesme humeur est dissipee par vn long espace de temps par la chaleur naturelle, & s'euapore en l'air: ce qui se fait tout ainsi que l'eau ou l'huile, lesquelles sont eschauffees, que nous voyons dissipees par le feu. En la premiere & seconde façon la nature reçoit vn grand effort, & de là s'ensuiuent necessairemẽt de grandes douleurs autant que cela dure: pource que le temperament est renuersé par vne force contrariante, & la liaison de la nature reçoit vne dissolution violente. Mais en l'esgard du troisiesme, il n'y a que peu ou point de douleur; dautant que le temperament se resout par le dedans petit à petit: & cette humeur radicale en laquelle consiste principalement la vie, se consomme auec la chaleur qui est nee auec nous. Car quand cette humeur radicale diminuë, aussi fait bien la chaleur qui luy est iointe, & l'humeur estant consommee, la chaleur demeure pareillement esteinte, comme il arriue aux lampes. Et meurent

en cette ſorte tous ceux qui ont veſcu auec vn bon regime de viure, ſi d'auenture quelque violence de dehors ne leur cauſe la mort. Car eſuitant par la diete toutes mauuaiſes humeurs, il n'y a rien en leur corps qui puiſſe deſtruire le bon temperament, ou ruiner la chaleur naturelle; & par ainſi il eſt neceſſaire qu'ils viuent, iuſques à ce que cette humeur radicale, & la chaleur qui luy eſt iointe ſoient tellement conſommées, qu'elles ne ſoient baſtantes pour retenir l'ame d'auantage dans le corps. Par ainſi l'homme ne pourroit viure, ſi Dieu ne conſeruoit la chaleur naturelle, encores que l'humeur radicale demeuraſt en ſon entier, ou bien ſi cette humeur, par vne puiſſance diuine, venoit à ſe reſoudre.

La cinquieſme commodité de la ſobrieté eſt, qu'elle rend le corps leger, agile, robuſte & diſpos en tous ſes mouuemens: Car la peſanteur, l'oppreſſion de la nature, & la pareſſe prouiennent de l'abondance d'hu- 12.

Cinquieſme commodité. La ſobrieté rend le corps agile.

meurs qui bouchent les conduits des esprits, offensent les joinctures, & les humecte plus que de raison. Pour conclusion, retranchant par la diete l'abondance des humeurs, la pesanteur s'en va, la paresse nous laisse, & les conduits des esprits sont libres & ouuerts. En apres la mesme diete fait faire bonne digestion, & engendre vn sang loüable & bon, & de là procedent quantité d'esprits purifiez, lesquels rendent le corps vigoureux & dispos.

CHAP. IV.

Des commoditez que la sobrieté apporte à l'ame.

NOus auons presenté cinq commoditez que la sobrieté cause à nostre ame. Voyons maintenant celles qu'elle apporte à nostre ame, lesquelles aussi se peuuent reduire au nombre de cinq.

La premiere est, qu'elle conserue les sens exterieurs en vigueur, & en leur entier: Car la veuë principalement est affoiblie és vieillards, d'autant que les nerfs optiques sont assaillis d'humeurs superfluës & de vapeurs, d'où vient que l'esprit animal qui sert á la veuë estant obscurcy, ne peut suffire à ce qui est necessaire pour voir clairement. Cet empeschement est osté, ou est de beaucoup amoindry par la sobrieté du boire & du manger, ou par l'abstinence des viandes qui emplissent le cerueau de fumées, comme sont toutes choses grasses, & principalement le beurre mangé en quantité, les vins forts, la ceruoise espoisse, ou les medicamens composez d'herbes qui donnent au cerueau. 1. *La premiere. Elle conserue les sens exterieurs, & en premier lieu la veuë.*

L'ouye est empeschée par vne defluxion qui se fait du cerueau d'vne humeur cruë & superfluë sur l'organe de l'ouye, ou sur le nerf qui luy sert. Car par ce moyen l'homme deuient sourd, ou entend dur du costé où tombe la fluxion. Telle defluxion 2. *Elle conserue l'ouye.*

eſt arreſtée ou preuenuë par la ſobrieté. Et quand elle eſt arriuée, elle peut eſtre auſſi bien guarie par la diete que par medicamens, pourueu que le mal ne ſoit inueteré, qu'il n'ait pris racine de longue main, & que l'on ſe ſerue auſſi de quelque application de remedes ſur la partie.

3. Elle conſerue le gouſt. Le gouſt eſt principalement depraué par de mauuaiſes humeurs qui tombent ſur l'organe d'iceluy, & comme s'il y a quantité d'humeurs bilieuſes, acides, ou ſallees qui tombent ſur la langue, & qui occupent le goſier, ſoit qu'elles procedent du chef ou de l'eſtomach, dont la tunique interieure eſt contiguë auec ſes organes, toutes choſes nous ſemblent ameres, acides & ſallees. Telles incommoditez ſont guaries par la ſobrieté, laquelle meſme a cette proprieté, que les viandes communes & le pain ſec ſont bien plus agreables à l'homme ſobre, que les mets les plus delicieux & exquis à quelque homme qui ayme les bons morceaux. Car l'appetit reuient quand l'eſtomach &

l'organe

l'organe du goust sont deschargez de ces humeurs vicieuses, qui causoient le degoust. Pareillement elle conserue les sens de l'odorat & de l'attouchement.

Ie tombe bien d'accord neantmoins que la vigueur des sens, principalement des yeux & des oreilles s'affoiblit grandement, voire qu'elle s'esteint par vne longue vieillesse: d'autant que le temperamment des organes, comme des autres parties se dissoud peu à peu, par la cōsomption de l'humeur radicale & chaleur naturelle, d'où il arriue que le temperamēt deuient plus que sec qu'il n'est besoin, pour l'operation des sens, & que tous les meats & pores sont remplis de pituite, laquelle est grandement contraire à toutes les fonctions de l'ame. Car tout ainsi que les vieilles gens sont extremement froids & secs, aussi deuiennēt-ils grandement humides par l'excez de la bouche. Tellement que la vieillesse qui n'est autre chose qu'vne temperature froide & seiche, prouenant de la con-

4. *La vieillesse toutefois affoiblit les sens.*

ſomption de l'humeur radicale, & de l'extinction de la chaleur naturelle ſe trouue auſſi incommodée outre meſure d'vne pituite froide qu'apporte la quantité du boire & du manger.

5. Seconde commodité. Elle diminue les paſſions.

L'autre commodité que la ſobrieté cauſe à noſtre ame eſt, qu'elle diminuë & adoucit grandement les paſſions qui trauaillent, principalement celle de la colere & de la melancolie, en leur oſtant toute impetuoſité deſordonnée, & fait le ſemblable enuers le gouſt & l'attouchement, qui fait qu'à bon droict l'on en doit faire vne merueilleuſe eſtime. Car c'eſt vne choſe honteuſe de ne pouuoir maiſtriſer la colere, & d'eſtre ſuiet à la melancolie, aux faſcheuſes ſolicitudes de la fantaiſie, & de ſe laiſſer emporter à vn aueugle appetit de la bouche & de la ſenſualité. Et telles actions ne ſont pas ſeulement deshonneſtes, & contraires à la vertu : mais auſſi ennemies de la ſanté, & fort improuuées par gens d'honneur. Donques la ſobrieté re-

medie facilement à tous ces maux, par vn retrenchement ou correction des humeurs qui les causent. Or est-il qu'il n'est rien si certain, & les Medecins & les Philosophes le tiennent pour maxime, & l experience nous l'enseigne, que ces humeurs sont les motifs de telles passions.

Car nous voyons que ceux qui *6. Les humeurs sont causes des passions.* sont remplis d'humeurs billieuses, sont choleres & prompts; que les melancholiques sont tristes & peureux: & si la melancolie s'eschauffe dans le cerueau, qu'elle engendre la phrenesie & la manie: si l'humeur est acide & attachée aux tuniques de l'estomach, elle cause vn appetit insatiable de manger; si le corps est remply d'vn sang boüillant, il incite à lubricité, notamment s'il se rencontre quelque matiere flatueuse, qui y soit iointe. Car l'apprehension de la fantaisie suit les passions de l'ame par maxime de Philosophie, & est conforme à la disposition du corps, & aux humeurs qui dominent en iceluy. D'où il arriue que

les bilieux ne songent d'ordinaire que de feu, d'incendies, de guerres & carnages : les melancoliques que de tenebres, de funerailles, de sepulchres, de fantosmes, de fuites de cauernes, & de toutes choses fascheuses : les pituiteux, que de pluyes, de marescages, de fleuues, de desbordemens, de deluges & de naufrages : les sanguins, que de banquets, que de musique, que d'amour. Or les songes ne sont autre chose, que les apprehensions de la fantaisie, quand les sens sont assoupis. Tellement que comme en songeant & veillant nostre fantaisie apprehende beaucoup de choses conformement à l'humeur & à la qualité qui domine, principalement au premier applaudissement de l'obiect, auparauant que la raison l'ait corrigé & redressé. Partant l'excez de telles humeurs peruertit la naturelle constitution de la fantaisie & de l'apprehension. Car la bile qui est fort amere, & grandement contraire à la nature, fait que la fantaisie apprehende tout ce qui luy

déplaiſt es diſcours & actions d'autruy, comme choſe qui luy eſt contraire, ennemie & injurieuſe: & comme cette humeur eſt ardente & impetueuſe, elle fait que l'apprehenſion eſt prompte & vehemente, & nous porte à repouſſer viſtement le mal qui ſe preſente, & à en pourſuiure la vengeance. L'humeur melancolique eſt peſante, froide, ſeiche, endormie, acide, de couleur noire, & fort dommagable au cœur. Et partant elle fait que la fantaiſie apprehende toutes choſes, comme luy eſtans contraires ennemies, triſtes & tenebreuſes: mais à cauſe de ſa froideur & de ſon appeſantiſſement elle ne nous incite, comme fait la bile, qui eſt legere auec telle promptitude; ains elle nous donne de la crainte, elle nous fait gaigner la fuite, & nous fait temporiſer. La pituite eſt froide & humide, d'où vient que l'apprehenſion eſt tardiue en tout & partout languiſſante, ſans vigueur, ſans acrimonie, & ſans allegreſſe. Tellement que la bile rend les hom-

mes coleres, prompts, turbulents, audacieux, vehemens, fascheux & desplaisans, elle fait que rien ne les contente, ils iurent, ils maudissent & ne font que crier. De là procedent tant d'iniures, tant de batteries, tant de blessures, tant de tueries entre les hommes: Car mesme ce qui se fait par ceux qui sont yures, le plus souuent arriue par la fureur de la bile, le vin l'augmentant & l'échauffant. La melancolie rend les hommes tristes, lasches de courage, craintifs, solitaires, songe-creux, & prompts au desespoir. Et comme quand la bile est boüillante, elle peruertit au mesme instant le iugement: ainsi la melancholie qui occupe le cerueau, enuoye presque tousiours de mauuaises vapeurs qui s'esleuent des hypochondres, ou au cœur, ou à la teste. La pituite rend les hommes lents, languissans, endormis, poureux & oublians, bref inutiles à toutes choses. Car encores que cette humeur ne soit point tellemēt ennemie du corps humain, comme est la bile & la melancolie,

elle eſt neantmoins beaucoup nuiſible aux fonctions de l'ame. Car par ſa froidure elle aſſoupit la vigueur des eſprits, & humecte exceſſiuement le cerueau & les conduits des eſprits vitaux.

Mais la diete eſt vn ſouuerain remede pour la pluſpart de toutes ces incommoditez. Car par ſon moyen les mauuaiſes humeurs diminuent peu à peu, la nature les conſomme & les chaſſe, pourueu que l'on ſe ſerue de quelques medicamens purgatifs. Puis apres l'intemperie du corps ſe corrige, le ſang ſe purifie & ſe tempere, ſans aucun meſlange de cruditez, ſans humeurs ſuperfluës, & ſans qu'il peche en quantité. Tellement que nous voyons d'ordinaire que les gens ſobres ſont paiſibles, affables, courtois, gaillards, de facile abord, & moderez en toutes leurs actions. Car le ſuc d'vne benigne nature rend les affections & les mœurs pareillement benignes : & le ſuc maling, comme eſt celuy de la bile & de la melancolie, s'il excede en qualité

7. La ſobrieté corrige les humeurs peccantes

ou en quantité, il rend les affections & les mœurs malignes & furieuses. En quoy conuient aussi remarquer, que les mauuaises humeurs n'excitent pas seulement les passions, & leur donnent le commencement, mais qu'alternatiuement par vne certaine sympathie, elles sont enflammees, fortifiees, & augmentées par elles mesmes.

Cela voit on en l'humeur bilieuse, laquelle excite la passion de l'ire quand elle domine, par le moyen de l'apprehension de la fantaisie qu'elle a blessée: l'émotion de l'ire eschauffe les esprits, & l'humeur bilieuse par vne certaine sympathie; l'humeur bilieuse estant eschauffée, fait que la fantaisie apprehende les choses auec plus de force & vehemence, & que l'iniure paroist plus grande qu'auparauant, & ainsi pareillement l'emotion de l'ire s'accroist & se fortifie: & de là arriue quelquefois que cette ire se tourne en fureur, si la fantaisie demeure longuement arrestée en l'imagination de l'injure.

Tellement que c'eſt vn tres-ſalutaire conſeil, que de diuertir noſtre penſée des injures que nous auons receuës, d'autant que la ſouuenance qui nous en reſte eſt grandement preiudiciable & à l'ame & au corps. Par meſme moyen l'humeur melancolique excite la triſteſſe, ſans aucune occaſion que de la fantaiſie: La triſteſſe ſerre le cœur par quelque ſympathie, & empeſche ſa libre fonction: & de là arriue que l'humeur melancolique ſe bruſle, & qu'elle deuient plus maligne; d'autant que les vapeurs de cette humeur terreſtre ne peuuent eſtre diſſipées: & cette humeur deuenuë plus maligne, augmente la triſteſſe, ſouuent cauſe vn deſeſpoir, & nous ameine à de faſcheuſes reſolutions.

La troiſieſme commodité que la ſobrieté nous apporte, c'eſt la conſeruation de la memoire. Car elle eſt principalement empeſchée par l'humeur froide qui occupe le cerueau, laquelle trauaille extremement les vieillars & les intemperans: Car el- *8. La troiſieſme commodité. La ſobrieté conſerue la memoire.*

le bouche les conduits plus estroits des esprits, & refroidit les mesmes esprits & les appesantit : d'où vient qu'elle rend les apprehensions lentes, mornes & coulantes, & fait qu'elles nous eschappent tellement de la memoire au milieu d'vn discours, que nous ne sçauons ce que nous auons dit, ou dequoy nous auons parlé ; & que nous demandons à quelqu'vn de la compagnie à quoy nous en sommes demeurez. Mais cela peut arriuer en trois façons: Premierement, de ce que l'esprit animal, duquel la fantaisie se sert pour se ressouuenir de quelque chose, & en toute autre action où il s'occupe, est interrompu au milieu de sa course par l'humeur pituiteuse, & par telle interruption, l'apprehension de la chose se perd, & en suite toute souuenance pareillement. En second lieu, pource que l'apprehension est lente & sans reflection, & ce par le defaut, ineptitude & indisposition des esprits ; & que l'apprehension de la chose faite sans reflexion, ne peut

laiſſer aucun veſtige de ſoy qui ſuffiſe pour la reſſouuenance, qui conſiſte immediatemẽt enuiron nos actions, & mediatement enuiron les objects d'icelles ſeulement. D'autant qu'à parler proprement, ie ne me reſſouuiens pas que Pierre eſt mort, mais bien que ie l'ay veu mort, que ie l'ay ainſi entendu, & que ie l'ay ainſi leu. Partant où il n'y a point de reflexion ſur nos actions, il ne peût reſter aucun veſtige ſuffiſant pour noſtre memoire. En troiſieſme lieu, cela arriue par l'ineptitude ſeule & indiſpoſition des eſprits. Car encores que le veſtige en quelque façon ſoit ſuffiſant de ſoy-meſme, toutefois le plus ſouuent par le defaut des eſprits, par l'impureté, aſſoupiſſement, & l'exceſſiue chaleur d'iceux, nous ne pouuons bonnement nous ſeruir de ce veſtige pour noſtre ſouuenance. Et par tel accident nous voyons arriuer que quelques-vns perdent preſque toute la memoire, & qu'ils oublient toutes les ſciences qu'ils auoient apprinſes auparauant, comme quand

l'abondãce d vne pituite froide bouſche les conduits plus eſtroits du cerueau, & rend les eſprits endormis, & humecte & refroidit exceſſiuement toute la ſubſtance du cerueau.

Toutes telles incommoditez ſe peuuent empeſcher ou guarir par la ſobrieté, & vn regime de viure bien reglé, comme en s'abſtenant de vins forts & fumeux, ſi ce n'eſt en petite quantité. Car ores que le vin ſoit chaud, neantmoins ſi l'on en vſe ſouuent & que l'on en boiue beaucoup, il engendre ces maladies froides, comme des fluxions, des toux, des rhumes, l'apoplexie, la paraliſie: d'autant qu'il remplit le cerueau des vapeurs, leſquelles eſtant refroidies ſont cõuerties en vne pituide froide, & apportent ces incommoditez. Et n'eſt pas ſeulement requis de s'abſtenir des vins qui ſont violens & fumeux, mais auſſi de l'vſage trop abõdant des viandes humides, & autant que faire ſe pourra conuient vſer ſobrement de viandes ſeiches: Car ainſi toute l'humidité ſuperfluë ſera

oftee, où s'il y en auoit aucune engendree auparauant, elle se consommera : & par consequent arriuera que les obstructions qui prouenoient d'icelle s'en iront, que les conduits des esprits seront plus ouuerts, que les mesmes esprits seront extenuez, qu'ils seront remis en bon estat, que le cerueau retournera à son temperament naturel, & ainsi il deuiendra bien disposé auec l'esprit, pour seruir à la fantaisie & à la memoire.

La quatriesme commodité, c'est la vigueur de l'entendement pour penser, ratiociner, inuenter & iuger, & vne disposition pour receuoir les illuminations diuines. D'où procede que ceux qui sont adonnez a la sobrieté, sont vigilans : circonspects, prouides, de bon conseil, & d'vn iugement sain. S'il est question des sciences, ils excellent facilement en celles où ils s'appliquent. *9. La quatriesme cõmodité. Elle donne vigueur à l'entendement.*

S'ils se mettent à l'oraison, à la meditation, à la contemplation, ils s'en acquittent auec vn plaisir indicible, & vn goust spirituel qui ne se peut

imaginer. Les anciens Peres & les Hermites nous le donnent à cognoiſtre par leur exemple, leſquels eſtans grandement abſtinens, auoient touſiours vn eſprit vigoureux, & paſſoient toutes les nuicts en prieres, & en la contemplation des choſes diuines, auec vn contentement d'eſprit ſi grand, qu'il leur ſembloit qu'ils iouïſſoient deſia des ioyes de Paradis, & le temps ſe paſſoit ſans qu'ils s'en apperceuſſent. Ainſi ſont-ils paruenus à vne ſinguliere ſaincteté, ainſi ont-ils conferé & traicté familierement auec Dieu, ainſi ont-ils eu le don de prophetie, & le don de miracles, & ont eſté en grande admiration à tout le monde. Car ayant l'ame perpetuellement eleuée en haut, & n'ayant que Dieu pour leur principal objet, ils ont eſté reputez dignes que Dieu à ſon tour ſe ſoit incliné vers eux, en les illuminant excellemment (comme il eſt eſcrit au Pſea. 33. *Approchez-vous de luy, & vous ferez illuminez*) les rendant participans de ſes ſecrets, & leur faiſant faire des merueilles. Tel-

lement que par là le monde pouuoit comprendre combien leur vie estoit agreable à Dieu, & chacun estoit excité à les imiter, & à leur porter honneur & reuerence.

10. L'abstinence est le fondement de la vie spirituelle.

Mesmement en ce temps, il y en a beaucoup qui par la mesme voye de l'abstinence s'efforcent de paruenir au comble de la sagesse & des vertus Chrestiennes, aucuns desquels se rendent admirables à tous par le grand nombre de leurs escrits, & leur rare doctrine. Et sans doute que nul sans la faueur de la sobrieté, ne pourra iamais rien faire de semblable: que s'il vouloit s'opiniastrer en telle entreprise, il abregeroit ses iours & mourroit en la peine. Personne ne pourra dompter ses passions sans le secours de cette vertu, encores moins obtenir vne tranquilité d'esprit, l'occuper auec vne grande facilité & plaisir és choses diuines, & paruenir à vn eminent degré de sainćteté. De toutes lesquelles choses la sobrieté est la base & le fondement, comme Cassian l'enseigne liu. 5. de la Gour-

mandise, chap. 14. & 17. Car tous les Saincts qui se sont efforcez de bastir vne haute tour de perfection Euangelique ont commencé par elle, comme par le fondement de tout edifice spirituel.

Et n'importe pour ce regard que nous tenions que la foy soit le fondement de toutes les autres vertus, & consequemment de tout le bastiment spirituel: D'autant que la foy est l'intrinseque premier & principal fondement, sur lequel directement toutes les autres vertus sont soustenuës; mais l'abstinence est l'extrinseque & second fondement, qui sert comme d'estaye, entant qu'elle repousse les choses qui empeschent l'vsage de foy, & les fonctions de la puissance intellectiue; où qui la rendent difficile, mal plaisante & laborieuse: & pareillement nous donne des expediens pour rendre toutes ses actions excellentes, faciles, & delectables. Car tout progrez spirituel depend de l'intellect & de la foy qui reside en iceluy. Parce que

nous

nous ne pouuons aymer quelque bien, & profiter en iceluy, ny hair quelque mal, & redoubler la haine que nous luy portõs, si nous n'y sommes poussez & esmeus par le mesme intellect. D'où vient que celuy qui par grace diuine est venu à ce poinct, de n'auoir l'esprit bandé qu'aux choses celestes & diuines, ainsi que faisoient les Apostres & plusieurs saincts personnages, sans beaucoup de peine mesprisera toutes choses mondaines, s'esleuera à vn degré sublime de saincteté & de merites, & en suite obtiendra au ciel la courõne de gloire. Car la volonté se conforme aisément au iugemẽt de l intellect, alors qu'il vient à luy proposer quelque chose. D'où appert, que ce qui empesche & obscurcit les fonctions de l'esprit, ou qui les rend difficiles & laborieuses, est cause le plus souuent que nous ne pouuons paruenir à quelque insigne degré de perfection, soit és sciences, soit és exercices de pieté, ou saincteté de vie. Mais les choses qui rendent les fonctions de

l'intellect faciles, promptes, excellentes & agreables, font que l'homme est idoine à vaquer aux choses spirituelles, sans se trauailler nullement, & qu'auec vn grand contentement il peut atteindre à vn degré de sagesse & de sainćteté singuliere.

Partant, puis que la sobrieté a la puissance d'oster tous les obstacles qui peuuent troubler & empescher les libres actions de l'entendement, & qu'elle nous met en main tous les moyens qui luy peuuent donner ses coudees frãches, nous pouuons auec raison soustenir qu'elle est le second fondement de sagesse & du progrez spirituel: & cela pouuons-nous verifier par les raisons que nous en auons cy-dessus alleguées. Car les choses qui causent de l'empeschement, & apportent des difficultez à la contemplation, ce sont, la trop grande humidité du cerueau, l'abondance des vapeurs & des fumées, l'obstruction des conduits d'iceluy, la grande quantité de sang, la fureur des esprits prouenant du sang & de la bile,

les vapeurs bilieuses, ou la melancolie aduste qui gaignent le cerueau. Tous lesquels empeschemens sont preuenus, s'ils ne sont encores formez, par la sobrieté, & si nous en sommes trauaillez, peu à peu nous les pouuons vaincre, ou les corriger par ce remede, en se seruãt s'il est besoin de quelque purgation au commencement du mal, pourueu qu'il ne soit inueteré & incurable, comme il arriue quelquesfois quand la melancolie & la pituite ont gaigné le cerueau, qui cause vne folie qui ne peut receuoir de guarison. Cette sobrieté ne sert pas seulement pour oster tous les obstacles de la speculation, mais elle nous fait des ouuertures & nous donne des expediens pour y vaquer plus librement, c'est à sçauoir vn sang bien temperé, & consequemmẽt des esprits bien purifiez, & vn cerueau deschargé d humeurs superfluës. Car la temperature du cerueau, laquelle par intemperance est deuenuë trop humide, trop froide, trop seiche, ou trop chaude, est corri-

gee par la sobrieté, & reduite au poinct de la mediocrité.

11. *Cette commodité est grãdement recommandable.* Le profit qui se recueille de la sobrieté est grandement recommandable. Car qui a il de plus desirable à l'homme Chrestien, & principalement aux Religieux, que d'auoir en vne longue vieillesse l'entendement sain, que d'estre gaillard, dispos, & alaigre à toutes fonctions? Car outre que toutes ces qualitez nous sont agreables d'elles mémes, elles ameinent auec elles vn grand bien spirituel, si nous le desirons. D'autant que lors, à cause d'vne longue experience du passé, nous auons vne cognoissance plus claire de la vanité du monde qu'auparauant, & nostre ame en a plus de goust, alors nous commençons à mieux sauourer les choses celestes, & mespriser le monde, alors nous auons les choses futures tousiours deuant les yeux, pour y penser meurement, & nous preparer dignement, alors la cognoissance & l'experience que nous auons acquise depuis nostre ieunesse iusqu'à ce temps-

là nous seruent d'appuy, & lors nous recueillons les sauoureux fruicts de nos trauaux passez. Alors ayant calmé les orages, & les bourrasques de toutes les passions de nos ames, nous pouuons nous appliquer auec vn grand plaisir & facilité à l'oraison, à la meditation des choses diuines, à la lecture de l'Escriture saincte, & des SS. Peres, auoir tousiours en l'esprit quelque saincte pensee, ruminer tousiours quelque sentence de la parole diuine, cõme iadis pratiquoient nos bons peres : dire nos prieres Canoniques auec vne singuliere attention, offrir le sacrifice de la Messe auec vne grande reuerence & deuotion. Enfin, l'on ne peut raconter auec assez d'estonnement, combien la vieillesse s'aquite gayement de toutes ces fonctions de l'ame, quel contentement, quelle consolation, & en suite quel merite & quelle recompense elle s'aquiert.

Cette raison principalement m'a poussé à rediger ce traitté par escrit, c'est à sçauoir, pour recommander vn

12. *Elle est le principal mo-*

tif de ce traicté.

ſi grand bien aux hommes pieux, & ſur tout aux Religieux, afin que par le moyen d'iceluy ils peuſſent viure longuement en ſanté, ſeruir à Dieu auec vne grande facilité & reſiouyſſance, rendre leurs eſprits idoines à receuoir les diuines inſpirations & illuminations, & faire amas d'vn nombre de threſors de bõnes œuures. La longue vie veritablement eſt de bien peu d'eſtime, & ne ſert de beaucoup, ſi elle eſt plus profitable au monde que non pas à Dieu, ſi elle eſt employée à l'ambition, à l'auarice, ou à la volupté : mais ſi elle eſt totalement occupée au ſeruice de Dieu, & aux actions vertueuſes, ſi elle eſt grandement eſtimable & vtile. Partant encores que la ſobrieté ait cette vertu, qu'elle donne vn corps robuſte & ſain, & vn eſprit vigoureux non ſeulement aux perſonnages pieux, mais auſſi aux mondains ; neantmoins il faut principalemẽt que ceux qui ayment la pieté, & qui deſirent ſur tout eſtre agreables à Dieu la ſuiuent & l'embraſſent, dautant qu'elle appor-

té en cette vie vn grandissime plaisir, & en l'autre vne eternelle recompense.

La cinquiéme cõmodité est, qu'elle esteint la violence de la sensualité, rabat merueilleusement les tentatiõs de la chair, & procure vne souueraine tranquilité & au corps & à l'ame. Et à ce propos vn Ancien disoit fort bien; *Que Venus demeure refroidie, sans le secours de Ceres & de Bacchus.* Tous ceux qui se sont rendus recommandables par leur saincteté, ont vsé de ce remede cõtre telle maladie. Et certes apres la grace diuine, il n'y en a aucun plus conuenable; d'autant que la sobrieté retranche & coupe broche à la matiere, à la cause impulsiue, & à la cause excitante. Par la matiere, i'entends l'abondance de la semence : par la cause impulsiue, l'esprit animal qui sert à l'expulsiõ: par la cause excitante, l'imagination des plaisirs de la chair. Cette imagination excite premierement la passion de la concupiscence, puis aussi-tost esmeut les esprits à l'expulsion; & quand ils sont

13. La cinquiéme commodité. Elle esmousse les aiguillons de la chair.

eſmeus, ils preſſent de ſi pres, qu'ils paracheuent l'action, ſi la volonté n'y repugne.

Le principal combat du Chreſtien conſiſte à dompter & tenir en bride cette paſſion, principalemẽt lors que nous ſommes en aage floriſſant, & que la nature eſt encores robuſte.

La ſobrieté ſouſtrait la matiere & la cauſe impulſiue : d'autant que s'il y a abondance de ſemence, elle fait qu'elle diminuë peu à peu ſoit en la quantité, ſoit en la chaleur. Elle diminüe auſſi l'abondãce & la chaleur des eſprits, en s'abſtenant de viandes chaudes & venteuſes, de l'vſage des vins fors & de la ceruoiſe fumeuſe, pour nous ramener à la mediocrité. Or par la domination & par la temperature de la ſemence & des eſprits, les imaginations lubriques ſe paſſent d'elles-meſmes; ou ſi elles ſuruiennent nous les repouſſons aiſément, ſi d'auanture par permiſſion diuine le diable ne les ſuggere : dautant qu'elles tirent leur origine par quelque ſympathie de la diſpoſition du corps,

comme de l'abondance de la semence & des esprits, ainsi que les autres imaginations, qui suiuent la condition de l'humeur dominante, comme nous auons declaré cy-deuant. Et pour preuue de mon dire, il est tres-certain que ceux qui sont sobres se trouuent rarement trauaillez de telles imaginations & tentations. Que si telles causes ne sont en abondance, la sobrieté va au deuant & les estouffe à leur naissance, n'ordonnant de boire & de manger dauantage que ce qui suffit pour la nourriture du corps. Car elle ne prend ses mesures pour se regler en ses repas à l'aulne de l'appetit, qui souuent nous abuse, mais à celle de la raison, qui prend garde à la qualité & à la quantité de ce qu'il faut pour la conseruation du corps, & pour les fonctions de l'ame.

Mais il y a deux raisons qui font que l'appetit nous trompe & nous abuse. La premiere, dautant qu'il ne desire pas seulement ce qui luy est necessaire pour la conseruation du corps, mais aussi ce qui est requis pour

14. L'appetit nous trompe, pour deux raisons. La premiere.

la procreation. Car l'appetit de boire & de manger en l'homme & és autres animaux naturellement tend à ces deux fins, c'est à dire, à la conseruation de l'indiuidu, & à la propagation de l'espece. C'est pourquoy la raison dicte à ceux qui veulent viure sobrement, & s'exempter des esguillõs de la chair, qu'il ne faut pas croire son appetit, mais luy accorder seulement vne partie de ce qu'il demande, & autant qu'il est besoin pour la substentation du corps. Que si cela se passe de la sorte, il n'y aura point d'abondance de semence, & point du tout, ou peu de desirs deshonnestes. Car la semence est vne superfluité de l'aliment, non necessaire à la nourriture du corps. Donques quand l'on ne prend point plus de viande qu'il est requis pour viure, en ce cas il n'y a rien ou peu de superflu, qui soit conuerty en semence.

5. Seconde raison. La deuxiesme raison est, que l'appetit desire beaucoup plus qu'il n'est conuenable pour satisfaire à la sustẽtation du corps, & à la propagation

de la nature, soit à cause de la mauuaise disposition de l'estomach, comme en la faim canine, en la boulimie, & lors que l'humeur melancolique est adherente aux tuniques de l'estomach, ou à cause du desguisement & saulses des viandes, lesquelles par leur varieté chatoüillent & esguisent l'appetit, & nous prouoquent de plus en plus à manger. C'est pourquoy tous ceux qui ayment la sobrieté & la chasteté, voire mesme ceux qui sont curieux de leur santé doiuent sur tout euiter, mesme suiuant l'aduis des Medecins, telle varieté de viandes de haut goust, dont nous auons cy deuant parlé.

Desquellles choses appert, que la sobrieté & l'abstinence ont plus de force pour dompter la sensualité, que non pas toutes les autres mortifications, comme de porter la haire, se donner la discipline, coucher sur la dure, & autres trauaux du corps, qui ne l'affligent qu'exterieurement, & ne touchent que la peau, & non pas la cause du mal, qui est cachee au de-

dans. Mais l'abstinence en tire la racine, & la va rechercher iusques au profond des veines, & reuoque le temperament de la nature à mediocrité. Partãt tous ceux qui se cognoissent sujets à telles infirmitez, doiuent se ranger sous les loix de cette sobrieté, & suiure son conseil.

CHAP. V.

Confirmation de la doctrine precedente, & conclusion de tout le traicté.

I. Confirmation par vn passage de S. Iean Chrysostome.

IVsques à present nous auons traicté des commoditez & des fruicts de la sobrieté, & pouuons confirmer nostre dire par les tesmoignages des SS. Peres: mais nous en demeurerõs là, pour cause de briefueté, nous contentans seulement d'vn sentence de S. Iean Chrysostome, laquelle nous tirerons de l'Homelie qu'il a faite du ieusne: *Le ieusne*, dit-il, *est vne imita-*

tion des Anges, le mespris des choses presentes, l'escole des prieres, la nourriture de l'ame, le caueçon de la bouche, l'adoucissement de la concupiscence, comme le sçauent trop mieux ceux qui font profession de ieusner: il appaise la fureur, il retient la colere, il accoise les flots de la nature, il excite la raison, il esclaircit l'entendement, il rend la chair plus souple, il chasse les pollutions nocturnes, il oste les douleurs de la teste, il rend la veuë plus claire & les couleurs plus belles: Les gestes & le maintien des ieusneurs sont tousiours bien reglez, ils parlent aysement, & ont de droictes & sainctes pensees. Voyez ce que le mesme S. Iean Chrysostome en écrit en la 1. Homelie sur la Gen. Vous pouuez lire pareillement ce que S. Basile en dit en l'oraison du ieusne. S. Ambroise au liure d'Elie & du ieusne. S. Cyprian en l'Oraison du ieusne, & autres sur mesme suiet.

Quelqu'vn dira que ceste sobrieté est grandement fascheuse & ennuyeuse, comme celle qui trauaille l'homme d'vne perpetuelle faim, & qu'il seroit meilleur de mourir prompte- *2. Sçauoir si la sobrieté est fascheuse.*

ment, que de traifner vne vie mife-rable par l'vfage d'vn remede fi rude & fi fafcheux: comme celuy à qui l'on vouloit couper la cuiffe, qui ne le voulut fouffrir, difant; *Que fa guarifon ne luy eftoit pas en telle confideration, qu'il fe peut refoudre pour icelle d'endurer vne douleur fi violente.*

3.
Refponfe. Premiere. En premier lieu ie luy refponds, qu'au commencement cefte fobrieté eft ennuyeufe & importune, à caufe d'vne accouftumance toute contraire, mais cela fe paffe peu à peu fans s'en apperceuoir: Car il ne faut pas tout à coup aller d'vne extremité à l'autre, mais de iour en iour retrancher petit à petit quelque chofe, iufques à ce que nous foyons paruenus à quelque iufte mefure, comme Hypocrate le no° enfeigne en diuers lieux. Car ainfi faifant, l'eftomach fe reftrecit bellement, fans aucune incommodité, & fe perd l'auidité que nous fentons auparauant; & lors que l'eftomach eft referré à vne iufte & raifonnable proportion, nous ne receuons plus aucun defplaifir de la fo-

brieté, d'autant que la petite quantité du boire & du manger s'accomde fort bien à la capacité & force d'iceluy. Cela pouuons-nous remarquer, en ce qu'au commencement de la Quarantaine quelques-vns se faschent de ne point déjeuner n'y estant point accoustumez, mais auec le temps l'vsage leur rend le ieusne tollerable, & la pluspart se trouuent si bien de l'abstinence, qu'ils ne veulent faire autre chose le reste de leur vie. Aucuns font le semblable se passans de souper. En cas pareil, nous n'auons point de peine à nous passer de quelques viandes moins saines, encores qu'auparauant nostre gourmandise les nous fit grandemẽt aymer, quand nous nous sommes accoustumez à les quitter. Donques c'est chose fausse de soustenir que la sobrieté nous trauaille d'vne perpetuelle faim.

En second lieu ie maintiens, que posé le cas que la sobrieté nous donnast quelque legere fascherie, par vn long espace de temps, dont ie ne *4. Seconde response.*

tomberay iamais d'accord : Si eſt-ce qu'il faut conſiderer que la recompenſation ſera agreable, qui ſe fera d'vne petite incommodité, auec les grands fruicts qui en prouiennent d'ailleurs. Car la ſobrieté chaſſe les maladies, rend le corps agile, ſain & pur, l'exempte de toute puanteur & infection, donne vne longue vie, fait que nous trouuons les viandes communes plaiſantes & agreables à noſtre gouſt, conſerue nos ſens en leur integrité, & noſtre memoire en ſa vigueur, aiguiſe nos eſprits & les rẽd clair-voyans, & capables de receuoir des illuminations diuines, elle maiſtriſe nos paſſions, elle banniſt loing de nous la colere & les ennuis, & rabat les efforts de la concupiſcence. Finalement elle remplit l'ame & le corps de pluſieurs biens, en ſorte qu'à bon droict l'on peut l'appeller mere de la ſanté, de la gaillardiſe, de la ſageſſe, & de toutes les vertus.

5. *Incommoditez de l'intemperance.*

Tout au contraire, la vie deſordonnée reçoit des incommoditez innumerables, en contr'eſchange d'vn plaiſir

plaisir qui est mince & de peu de durée. Car elle charge l'estomach de pesanteur, empesche la santé, introduit plusieurs maladies, rend le corps sale, puant, plein de morve & d'excremens, excite à la paillardise, assujetit l'ame aux passions, hebete les sens, debilite la memoire, obscurcit l'esprit & le iugement; bref, elle rend l'entendemẽt stupide & moins idoine à toutes ses fonctions, comme aux sciences, à l'oraison, à la meditation, aux choses sublimes, & à tout ce qui regarde son salut: d'où vient que le profit qu'il pourroit faire en la cognoissance de beaucoup de choses tres-excellentes en la sainteté de vie, & aux merites des bonnes œuures, est beaucoup moindre. Mais quel grand bien donques peut reüssir de tout cela? vne volupté briefue & momentanée, dont nous n'auons le sentiment qu'autant qu'il faut de temps pour manger la viande, & iusques à ce qu'elle soit passée dans l'estomach, & cette volupté encores est elle beau-

coup vile, nous estant commune auec les bestes brutes, & ne donne plaisir qu'à la moindre partie de nostre corps; sçauoir est, à la langue, au palais, & au gosier: & pour si peu de cas nous souffrons tant de maux. Telle friandise est cause de toute la difficulté qui se rencontre en la sobrieté: Car s'il n'y auoit aucun plaisir à boire & à manger, il n'y auroit aucune difficulté à s'en abstenir. Ores c'est chose bien certaine, que l'intemperance n'a point d'autre contentement que ceste sale & courte volupté de la bouche Que c'est vne chose miserable & indigne de l'homme, de se rendre esclaue de sa bouche, & pour son occasion endurer tant de dommages & incommoditez! Combien receuons-nous d'absynthe & d'amertume pour bien peu de douceur?

6. *Exhortation aux Ecclesiastiques.*

Ces choses doiuent estre diligemment considerées & balancées, & sur tout par les Ecclesiastiques & ceux qui sont dediez au seruice de Dieu, la profession desquels est de vaquer

aux fonctions de l'ame, & s'appliquer aux choses diuines. Car si nous y pensons soigneusement, il ne se peut faire que la sobrieté ne nous soit agreable & facile, & que nous n'ayons l'intemperance en horreur, & ne la detestions. Quoy ne rougirons-nous pas de honte de nostre fetardise, ne mourrons-nous pas de regret de nostre lascheté de courage, pour nous voir tellement assujettis au seruice de nostre bouche? Quoy subir le joug de son empire, est ce pas chose fort rude à supporter? Et ne pouuoir resister à ses aleichemens si abjects & de si peu de durée, est-ce pas vne notable infamie? Qui a-il de plus deshonneste & de plus honteux, que d'estre reduit en l'esclauage de sa bouche & de son ventre? Qui a-il de plus impertinent, que de renoncer à tous les biens & de l'ame & du corps que la sobrieté nous apporte, pour vne petite volupté de la bouche, & se donner en proye à toutes les incommoditez, & les maux que l'intemperance nous force de rece-

uoir? Miserable condition des mortels, qui est hommagere de telles vanitez, qui est aueuglée de si grandes tenebres, & subjette à des erreurs si preiudiciables, l'entendement duquel est abusé sous l'espece d'vn bien delectable, comme par vn songe, en iugeant mal, & faisant le choix de cela qui se presente!

Conclusion de ce Traitté. Voila ce que nous auons à dire de la sobrieté, entant qu'elle est vn instrument tres-vtile pour conseruer le corps en santé, & l'entendement en vigueur iusqu'à vne longue vieillesse, & pour acquerir de tres-grands biens, & à l'vn & à l'autre, tant temporels que spirituels : Or ie faits à Dieu vne instante priere, que plusieurs en fassent leur profit. Partant ie finiray par les paroles de S. Pierre, qui excitent tout le monde à la sobrieté : *Mes freres*, dit-il, *soyez sobres & vigilans, dautant que le diable qui est vostre ennemy tournoye comme vn lyon rugissant cherchant qui deuorer : auquel vous auez à faire resistance, fortifiez en la foy.* Car la sobrieté est non seulement

profitable pour vaincre les tẽtations de la chair, où la pluspart des mortels succombent , mais aussi pour toutes les autres passions desreglees: comme pareillement elle nous sert beaucoup pour paruenir à toutes les autres vertus, ainsi que nous l'auons fait paroistre par la deduction des raisons que nous auons raportées en ce discours.

TRAICTE' DE LA SOBRIETE'.

Par Louys Cornaro Venitien.

Traduit du Latin du mesme R. P. LEONARD LESSIVS de la Compagnie de IESVS.

Par SEBASTIEN HARDY *Parisien, Receueur des Aydes & Tailles du Mans.*

1. *Force de l'accoustumance.* C'Est chose tres-asseurée que l'accoustumance se trouue en la nature par succession de temps; tellement que nous sommes comme forcez d'vser des choses bonnes & mauuaises, esquelles nous nous sommes accoustumez. Et mesmes nous voyõs en beaucoup de rencontres que la coustume a beaucoup plus de force, que non pas la raison: & cela deuons nous tenir pour maxime tres verita-

ble. Car souuent vn homme de bien deuient mauuais, par la familiarité qu'il contracte auec les meschans. Et comme vne bonne coustume se conuertit maintesfois en mauuaise, de mesme la mauuaise se change en bonne. Car comme celuy qui de bon qu'il estoit, par vne mauuaise coustume deuient mauuais: celuy-là mesme par la hantise & frequentation des bons, retourne en sa premiere bonté, & tout cela procede de la vertu de l'accoustumance.

Ce que considerant en moy-mesme, ie me suis apperceu de trois grands maux qui se sont introduits de mon temps en Italie, par vne mauuaise accoustumance. Le premier est la flatterie, & les ceremonies de la Cour: Le deuxiesme, vne façon de viure, conforme à l'opinion & à la doctrine de Luther: Le troisiéme est la *Crapule.* Ces trois vices, ou plustost monstres cruels de la vie humaine, ont banny de la vie ciuile toute sincerité, de nostre ame la re-

2. Trois maux de l'accoustumance en Italie.

ligion, & de nos corps la santé.

C'est pourquoy ie me suis resolu de traitter du dernier, & monstrer que c'est vn vray abus, qu'il faut retrancher s'il est possible. Quant à ce qui touche l'heresie de Luther, & la flaterie des Courtisans, dans peu de temps quelque excellent esprit entreprendra de refuter l'vne, & de remedier à l'autre, & ainsi ie me promets auant que de mourir, de voir ces trois abus totalement ostez & dechassez, & l'Italie restituée en ses bonnes & anciennes mœurs.

3. Crapule consiste en l'excez de boire & de manger.

Doncques, afin d'en venir au sujet dont nous voulons traitter: nous disons, que la *crapule* est vne chose pernicieuse, d'autant qu'elle donne le coup de la mort à la sobrieté: & encore que chacun recognoisse qu'elle tire son origine du peché de la gourmandise, & que la sobrieté soit fille de la vertu de temperance, neantmoins la *crapule* tient son rang maintenant entre les choses liberales & honnestes, & la sobrieté est appellée sordide, & digne de mépris. Et tout

cela ne prouient que de la force de la couſtume, que le gouſt & l'appetit ſenſuel ont mis au monde, qui ont tellement flatté & enyuré les hommes, qu'ayant quitté le bon chemin, ils ont prins le mauuais, qui les conduit à la derobée à d'eſtranges & mortelles maladies, & à vne vieilleſſe precipitée; veu que n'ayans encore attaint l'aage de quarante ans, ils ſont tous decrepits, & ont le pied ſur le bord de la foſſe : au lieu que la ſobrieté, auant qu'elle fut chaſſée, conſeruoit les hommes en bonne ſanté, iuſques à quatre-vingt annees, & au delà.

4. *Le luxe des feſtins.*

O miſerable & infortunée Italie! ne vois-tu pas que la *crapule* en fait mourir par chacun an plus que la peſte ny la guerre? Que diray-je de tes feſtins veritablement deshonneſtes, qui ſont maintenant en vſage, leſquels ſont tellement exceſſifs & inſupportables, que l'on ne peut faire des tables aſſez grandes, pour la multitude infinie des viandes dont elles ſont chargees, tellement qu'il

faut mettre plats sur plats, en forme de mont-joyes? Qui pourra viure parmy de si grands excez & poisons dommageables à la vie humaine? Pourquoy n'apportons-nous quelque regle en ce desordre? Car ie suis fort asseuré que cela desplaist grandement à la Majesté Diuine. Que ceste nouuelle mort soit chassee, ceste peste inouye du temps de nos Majeurs, afin qu'elle ne cause plus tant de dommages aux esprits & aux corps. Et comme par authorité publique l'on donne ordre à faire les prouisions de viure, que ne met-on pareillement vne police, pour retrancher les excez qui se commettent en l'vsage d'iceux, & pour empescher que les citoyens n'en reçoiuent tant de dommage en leur santé?

5. *Remedes contre la crapule.*

Il n'y a point faute de remedes familiers pour exterminer ceste *Crapule*, dont chacun peut vser librement en son particulier, sçauoir est, s'il veut viure selon la simplicité de nature, laquelle se contente de peu, s'il garde la mediocrité d'vne saincte

temperance par l'ordonnance de la raison, s'il s'accoustume de ne point manger d'auantage que la necessité de la vie le requiert, tenant pour maxime, que l'outre-plus apporte des maladies & la mort, & s'il pense que le plaisir de la bouche est de peu de duree, qu'il nuit grandement au corps, & qu'en fin il cause la ruine & du corps & de l'ame. I'ay veu plusieurs de mes amis qui auoiét l'esprit excellent, & qui estoient d'vn naturel robuste, qui sont morts en la fleur de leur aage; assassinez par ceste intemperance, lesquels seruoient au monde d'ornement, & donneroient du contentement à beaucoup s'ils estoient encores en vie. Partant afin d'obuier à tant de maux, ie me suis proposé par ce brief Discours, de faire cognoistre clairement que l'intemperance est vn abus, lequel peut estre facilement osté en mettant en sa place la sobrieté. Ce que i'entreprendray plus volontiers, y ayant plusieurs enfans de bon entendement qui m'y ont obligé. Car quand

ils ont veu leurs peres eſtre decedez en la fleur de leurs ans, qu'à l'aage de quatre-vingt vn an, i'eſtois encore ſi ſain & ſi robuſte, il leur a pris enuie de pouuoir paruenir iuſques-là : & m'ont inſtament prié de leur declarer comme ie m'eſtois comporté. Partant afin de leur ſatisfaire, & pour ſeruir à pluſieurs autres qui deſirent le ſemblable, ie leur feray le diſcours des raiſons qui m'ont induit à quitter l'intemperance, & à ſuiure la ſobrieté, racontant la façon dont ie me ſuis ſeruy, & le grand bien qui m'en eſt reuenu.

6. Les cauſes qui ont fait embraſſer le regime de viure à l'Autheur.

Ie diray doncques, que les infirmitez, qui auoient non ſeulement commencé à me trauailler, mais qui auoient ja grandement gaigné ſur moy, ont eſté cauſe que i'ay abandonné l'intemperance, à laquelle i'eſtois fort adonné : car par elle, & par ma mauuaiſe habitude (ayant l'eſtomach fort froid & fort humide) i'eſtois tombé en diuerſes maladies, comme en vne douleur d'eſtomach, & de coſté, le plus ſouuent ie com-

mençois à eſtre trauaillé des goutes & d'vne fievre preſque continuë, & d'vne ſoif ſans relaſche. De cette mauuaiſe diſpoſition il ne me reſtoit autre choſe à eſperer que la mort, apres de longues & faſcheuſes douleurs, encore que ma vie fût autant eſloignée de ſon terme, par le cours ordinaire de la nature, comme elle en eſtoit proche par l'intemperance. Eſtãt donques indiſpoſé de cette ſorte, depuis trente-cinq iuſques à quarante ans, apres auoir eſprouué toutes ſortes de remedes, ſans aucun fruict; les Medecins iugerent qu'il y auoit encore vn remede à mes maux, ſi i'auois volõté de le pratiquer eſtroitement, & de le continuer auec patiẽce, à ſçauoir la ſobrieté & regime de viure, laquelle a beaucoup de puiſſance pour le recouurement, & pour la conſeruatiõ de la ſanté, comme l'intemperance luy eſt grandement preiudiciable, ainſi que l'experience me l'auoit fait apprendre. Car la ſobrieté cõſerue en ſanté ceux qui ſont de mauuaiſe habitude, & en âge

decrepite,&l'excés de la bouche terrasse ceux qui sont en l'Auril de leurs ans & d'vne bonne & forte complexion, ce que mesme la raison nous confirme. Car les choses contraires ont des operations & des effets contraires, l'art corrige souuẽt les defaux de nature, les terres steriles & mauuaises, par les engrets & labours de son maistre sont renduës fertiles & fructueuses. Ils disoient d'abondant que si deslors ie n'vsois d'vn tel remede, que peu de tẽps apres ie serois reduit à telle extremité, que ie ne pourrois plus estre secouru, & qu'incontinent ie perdrois la vie. Apres lesquelles raisons par moy entenduës, ayant en horreur vne mort si precipitee, & estant pressé de douleurs continuelles, ie me laissay emporter à ceste persuasion, que de la temperance ou de l'intemperance, deuoient naistre ces contraires effets: & ayant pris courage, par vne bõne esperance que ie cõceuois de pouuoir eschapper la mort, & de me voir deliuré de ces douleurs, ie fis resolution de me ranger sous

les loix d'vn regime de viure.

Partant ayant receu la regle que ie deuois garder, qui me defendoit de ne manger ny boire que des viandes & du vin qu'ils appellent des infirmes, & encore en petite quantité, comme ils m'auoient ordonné auparauant: mais desirant alors tousiours viure à ma mode, & negligeant ce regime, i'vsois de viandes agreables à mon goust, & quelques chaleurs internes qui me peussent trauailler, ie ne laissois de boire d'autãt & du meilleur, sans en dire aucun mot aux Medecins, comme d'ordinaire les malades ont coustume de faire: mais apres m'estre resolu de suiure la temperance & de me ranger à la raison, voyant qu'il n'y a nulle peine, & que c'est le vray deuoir de l'homme, ie me suis tellement assujetty à ceste façon de viure, que iamais depuis ie ne me suis detraqué du droit chemin. Ainsi faisant, en peu de iours i'ay recogneu que ie receuois vn notable soulagement, & en continuant telle maniere de vie en moins d'vn an, enco-

7. *La sobrieté est difficile au commencement.*

re que ce ſoit choſe incroyable à pluſieurs, ie fus guary de toutes mes infirmitez.

7. *La force de la temperance.* Eſtant retourné en conualeſcence, ie commençay à conſiderer la force de la temperance, & à m'arraiſonner en ceſte ſorte : Si la ſobrieté a eu tant de puiſſance, que de vaincre tãt de maux dont i'eſtois tourmenté, & de me redonner ma ſanté, à plus forte raiſon pourra-elle me la conſeruer, corriger ma mauuaiſe habitude, & fortifier mon eſtomach debile. Deſlors ie me mis à rechercher curieuſement quelles viandes ſeroient conuenables à mon deſſein, & celles qui y ſeroient contraires:& me deliberay de faire experience, ſi celles qui ſont agreables au gouſt m'apportoient ou de la commodité, ou de la nuiſance:& ſi le prouerbe des bons compagnons eſtoit veritable; *Que ce qui plaiſt au gouſt, nous ſert de nourriture & nous eſt profitable.* Ce que ie trouuay notoirement faux, par l'eſpreuue que i'en ay faite: Car bien que les vins forts & le boire froid me pleuſſent grandement,

ment, comme aussi les melons & les fruicts, la sallade, le poisson, la chair de porc, les tortuës, les legumes, la pasticerie, & choses semblables; neantmoins i'en sentois de l'incommodité. Partant ayant appris à deuenir plus sain par l'experience, ie quittay tout à fait toutes ces sortes de viandes, & les vins forts & le boire froid, vsant d'vn vin delicat propre pour mon estomach, & en telle mesure qu'il pouuoit le digerer aisément. I'ay fait le semblable des viandes, & pour la qualité & pour la quantité, m'accoustumant de plus, de sortir tousiours de table auec mon appetit, encores que ie peusse boire & manger dauantage, m'accommodant à ce commun prouerbe, *Que le vray regime de la santé, c'est de ne iamais se saouler de viandes.*

M'estant ainsi retiré de toute intemperance, ie me suis attaché à la sobrieté, & à vne façon de viure bien reglée, laquelle en premier lieu a fait les effets que ie viens de dire; sçauoir est, qu'en moins d'vn an ie fus deliuré

9. *Elle doit estre constante.*

de tous les maux, qui m'auoient si long temps affigé, & qui s'estoient rendus comme incurables: en apres ie ne suis plus tombé en maladie, comme ie soulois par chacun an, quand ie faisois grand chere, & que ie viuois selon mon appetit. Partant deslors ie suis deuenu grandement sain & dispos, & iusqu'à maintenant ma santé a tousiours continué, pour ne m'estre iamais depuis departy de ce train de vie, que i'ay entrepris d'obseruer le reste de mes iours: lequel par vne force merueilleuse, fait en sorte que le boire & le manger prins auec mesure conuenable, communique au corps sa vertu, & se descharge facilement de tout ce qui est superflu, & sans engendrer aucune humeur mauuaise.

10. *On doit éuiter l'excez en toutes choses.*

Auec ce regime de vie, ie me suis gardé de quelques autres choses qui me pouuoient incōmoder en ma santé: c'est à sçauoir d'vne chaleur trop grāde, d'vne froidure excessiue, d'vn trauail immoderé, de trop longues veilles, & de l'excez au commerce

du mariage : ie me suis esloigné du mauuais air ; ie me suis retiré des vents ; & des ardeurs du Soleil. Car encores que la santé consiste principalement en vne certaine mesure du boire & du manger, toutesfois toutes ces choses que nous venons de dire ont leur force particuliere. Ie me suis aussi conserué à mon possible de haine, de melancolie, & des autres perturbations de l'esprit, qui ont vne grande puissance sur nos corps. Toutesfois ie n'ay peu tant faire par mes iournées, que ie n'aye esté atteint par quelques vnes : mais i'ay recogneu par experience, que toutes telles incommoditez ne peuuent beaucoup endommager le corps de ceux qui sont bien disposez, par vne moderation dont ils vsent en leur boire & manger. Tellemẽt que ie pourrois veritablement dire, que ceux qui en ces deux poincts obseruent vne mediocrité, ne peuuent pas estre grandement offensez par ces autres accidents. Galien le nous confirme : quãd il dit, *Que les autres excez, cõme les ardeurs*

vehementes du soleil, la froidure, les vents, & les trauaux, luy auoient porté peu de nuisance, d'autant qu'il auoit esté tousiours fort sobre au boire & au manger, & que iamais il n'auoit esté trauaillé de telles incommoditez, qu'vn seul iour de sa vie qu'il demeura malade. Et qu'ainsi ne soit, ie l'ay recogneu par l'experience que i'en ay faite moy-mesme, comme beaucoup de ceux qui sont de ma cognoissance le peuuent tesmoigner. Car i'ay souuent enduré des froidures, des chaleurs, & autres incommoditez du corps: i'ay pareillement receu de grādissimes afflictions d'esprit. Mais tous tels accidens ne m'ont gueres fait de preiudice, lesquels ont esté grandement dommageables à ceux qui ne viuoient sobrement comme moy. Car comme mon frere & quelques autres de mes plus proches me virent attaqué par quelques personnages grandemēt puissans en vn procez de grande consequence, dont ils redoutoient l'euenement, ils se laisserent surprendre d'vne telle melancolie, en laquelle tombēt volontiers

ceux qui font des excez, qu'elle gaigna tellement sur eux, qu'elle leur auroit de beaucoup aduancé leurs iours. Et moy, à qui l'affaire deuoit peser dauantage sur le cœur, ie n'en ay eu aucun ressentiment, d'autant que telle humeur pour lors ne dominoit en moy: Mais qui plus est, pour me donner courage, ie me persuadois que ce procez m'estoit arriué comme par vne diuine prouidence, afin de pouuoir remarquer quelle force la sobrieté peut auoir sur nos corps & sur nos esprits, & qu'en fin i'en aurois bonne issuë, comme il est arriué puis apres. Car ie gaignay mon procez auec beaucoup de gloire, & auec vn grand aduantage pour ma famille: dont pour lors ie receu vne resiouïssance indicible, sans en ressentir en mon corps nulle incommodité. Et par ainsi il est tout manifeste, que la melancolie & les autres passions de l'esprit ne peuuent causer aucun dommage à ceux qui viuent sobrement.

Ie dis bien dauantage, que les con-

11. *Les blessures nuisent peu aux personnes sobres.*

tusions & les cheutes, qui causent aux autres de grandissimes maladies, & quelquesfois les mettent en danger de la mort, ne les incommodent que bien peu, & n'en reçoiuent qu'vne fort petite douleur; & de cela i'en ay fait l'experience en l'âge de soixante & dix ans. Car comme i'estois dans vn carrosse, que les cheuaux trainoiét d'vne grãde vitesse, il arriua qu'estant versé ils coururent quelque temps, dont ie demeuré fort blessé en la teste & par tout le corps, & en eu pareillement vn bras & vne iambe démis. Et comme les Medecins m'eurent veu en si mauuais estat, ils conclurẽt, que ie ne pouuois encores viure trois iours: neantmoins qu'en tout euenement, l'on pouuoit vser de deux remedes, sçauoir est, de l'ouuerture de la veine, & de purgatiõ, pour empescher l'abondance des humeurs, l'inflammation & la fievre, laquelle indubitablement deuoit aussi tost suruenir. Et moy tout au cõtraire, estant bien asseuré que le train d'vne vie si reglée que i'auois continué l'espace

de tant d'années, auoit si bien tem-
peré & ordonné les humeurs de mon corps, qu'elles ne pouuoient estre beaucoup troublées ny esmeuës, ou causer vne grande fluxion, ie reiettay l'vn & l'autre remede, & me contentay, de me faire remettre le bras & la iambe, & de me faire frotter tout le corps auec des huiles conuenables à mon mal. Et ainsi, sans aucun autre remede ie me trouuay gary, & sans nulle incommodité, dont les Medecins furent autant estonnez, comme de quelque miracle. Dont ie concluds, que ceux qui ayment à viure sobrement sentent peu de mal des autres incommoditez.

12. *Que c'est chose dangereuse de changer sa façon de viure.*

Mais ie sçay pareillement par l'experience que i'en ay faite, que ceux qui de longue-main se sont accoustumez à vn regime de vie, ne le peuuent quiter sans quelques grands inconueniens. Il y a quatre ans (car i'auois déja soixante & dix-huict ans) quand par l'aduis des Medecins, & par l'importunité des miens, ie fus forcé de boire & de manger vn peu

plus que de couſtume, dont ils rendoient diuerſes raiſons, que la vieilleſſe ne pouuoit eſtre ſuſtentée en beuuant & mangeant ſi peu, & que ce n'eſtoit aſſez que la nature fuſt ſuſtentee tellement quellement, mais que le boire & le manger deuoient dõner au corps la force & la vigueur, & que cela ne ſe pouuoit faire que par ces deux moyẽs. Mais pour mon regard i'inſiſtois au contraire, que la nature eſtoit contente de peu, que ie m'eſtois conſerué tant d'années viuant de ceſte ſorte en bonne diſpoſition, que ceſte couſtume eſtoit tournee en nature, qu'il eſtoit plus à propos, que par l'accroiſſement des années, ſe diminuans les forces peu à peu, que la meſure du boire & du manger deuoit auſſi eſtre pluſtoſt diminuee, que non pas augmẽtee, afin qu'il y euſt quelque proportion entre l'agent & le patient, & que la force de l'eſtomach alloit touſiours en diminuant, que les deux prouerbes vſitez en Italie, nous confirment telle opinion. L'vn, qui dit, *Que qui veut*

manger long-temps, doit manger peu; nous voulant faire entendre, qu'en mangeant peu nous prolongeons noſtre vie: & l'autre, *Que la viande qui reſte, profite dauantage à celuy qui n'en mange, que celle qui eſt mangée*; qui veut autant à dire, que l'incommodité que nous receuons de boire & de manger par excez eſt plus grande, que n'eſt la commodité d'vn vſage moderé d'iceux. Mais il ne fut iamais en ma puiſſance de me pouuoir guarantir des importunitez aſſiduelles, dōt i'eſtois aſſiegé. Enfin pour ne me monſtrer trop entier en mes opinions, & pour obliger mes amis, ie leur baillé les mains, & m'accorde à croiſtre mon ordinaire de deux onces. Car n'ayant auparauant par chacun iour que douze onces de toutes viandes, comme de pain, de iaunes d'œufs, de chair & de meneſtre à iuſte meſure, i'adiouſtay deux onces qui faiſoient quatorze; & augmenté ma boiſſon qui n'eſtoit que de quatorze onces, iuſques à ſeize. Dix iours apres telle augmentation opera en moy, que

de gaillard & bien dispos, ie deuins melancolique, & colerique: Tellement que toutes choses m'estoient fascheuses, & que ie ne sçauois, ny ce que ie disois, ny ce que ie faisois. Le dixiesme iour il me vint vn mal de costé, qui me dura vingt-deux heures, en apres vne fort violente fievre, qui me dura trente cinq iours, & autant de nuicts, encore qu'apres le quinziesme elle ait tousiours diminué. Pendant ce temps ie n'eu iamais vn quart-d'heure de repos, d'où chacun me iugeoit á la mort. Neantmoins, graces à Dieu, ie me suis guary par ce seul regime de viure, encore que i'eusse soixãte & dixhuict ans, que ce fut en la saison de l'hyuer, durant vne grande froidure, & que ie fusse extremément maigre. Et ie suis fort certain, qu'apres Dieu, rien autre chose ne m'a deliuré de la mort, que cette reglée & exacte façon de vie que i'auois continuée tant d'années, durant lequel temps ie n'auois iamais senty aucune indisposition qu'vn ou deux iours seule-

ment. Car vne si longue temperance ayant consommé les malignes humeurs, empescha la naissance d'autres; & que les bonnes ne vinssent à se corrompre, ou à contracter quelque maligne qualité, comme il arriue d'ordinaire aux autres vieillards, qui viuent sans ce regime. Il n'y auoit nulle malignité és humeurs de mon corps ja vieil, laquelle a de coustume de faire mourir les autres. Mais la nouuelle humeur maligne dont ie viens de parler, introduite par ce nouueau desordre, & cette maniere desreglée de vie, n'eust pas le pouuoir, bien que la maladie fust tres griefue, de me faire mourir.

13. *Que la sobrieté est vne medecine singuliere.*

De toutes ces choses nous pouuons clairement apperceuoir quelle puissance peut auoir le regime de viure, & la vie desreglée, la temperance, dis-je, & l'intemperance, dont celle-là m'a conserué en santé par vn si long espace d'années: & celle-cy, encores que l'excez par moy fait fut fort petit, en peu de temps m'a tellement abattu. Si le monde se main-

tient par vn ordre, si nostre vie depend de l'armonie & proportion des humeurs & des elemens, il ne faut trouuer estrange, si nous deuons par vn ordre conseruer vne certaine regle au boire & au manger, & si elle est destruite & ruinée par vn desordre & desreglement. L'ordre rend les disciplines plus faciles, il fait que les armées emportent les victoires, il retient les Royaumes, les villes, & les familes en paix & en concorde & les y affermit: D'où ie viens à conclure, que la vie reglée est vn certain moyẽ & fondement d'vne vie saine & longue, & la vraye & seule medecine de plusieurs maux. Et personne ne sçauroit maintenir le contraire, pourueu qu'il y ait pris garde exactement. C'est pourquoy le Medecin qui visite vn malade, luy ordonne ceste premiere medecine, de manger & de boire auec certaine moderation, & quand il est reuenu à conualescence, il luy recommande le semblable, s'il desire conseruer sa santé. Et est sans doute, que s'il gardoit ceste regle de

vie, qu'il seroit à l'aduenir exempt de maladie, d'autant qu'elle en retrancheroit toute cause, & ainsi il n'auroit besoin ny de Medecins, ny de medicamens. Et de plus, s'il vouloit s'estudier à ce qui luy fait besoin, il se rendroit excellent, voire tres-parfait Medecin. Car en effect nul ne peut estre parfait Medecin pour les autres, comme pour soy-mesme. Et la raison est, que chacun peut par diuerses experiences cognoistre la condition de sa nature, & ses proprietez occultes, quelles viandes, quelle boisson, & quelle mesure luy est conuenable. Ce que nous ne pouuons pas bonnement remarquer aux autres: d'autant qu'vne longue experience & vne fort exacte obseruation est requise en ce cas, laquelle nous ne pouuons aisément faire enuers les autres; y ayant plus de diuersitez de temperamens, que de visages. Qui est-ce qui croira que le vin vieil me nuit à l'estomach, & que le nouueau m'y profite, & que le poiure m'échauffe moins que la canelle?

Qui est le Medecin qui eust peu me descouurir ces occultes proprietez, si par vne longue experience à peine ay-je peu les recognoistre? Partant nous ne pouuons estre parfaits Medecins des autres, comme de nous mesmes : & puis que l'homme n'a point de meilleur Medecin que soy-mesme, ny de meilleur medicament que la sobrieté, c'est chose fort certaine qu'il nous la faut totalement embrasser.

14. *Que les Medecins sont necessaires.* Toutesfois ie ne veux maintenir que les Medecins ne soient point necessaires, & qu'il ne nous en faille faire beaucoup d'estat, pour cognoistre & guarir les maladies, esquelles sont sujets d'ordinaire ceux qui ne gardent point de regle en leur maniere de viure. Car si l'amy qui te visite seulement en ta maladie, qui te console par ses discours, & a compassion de ta douleur, te fait vn plaisir singulier ; combien le Medecin doit-il estre en plus grande estime, qui comme amy te visite afin de te soulager, & comme Medecin or-

donne des remedes & te promet la guarison? Mais pour la conseruation de nostre santé, ie suis d'auis qu'au lieu de Medecin, nous ayons recours au regime de viure, lequel comme l'experience nous l'enseigne, est vne medecine naturelle qui nous est fort conuenable : d'autant qu'elle conserue en bonne santé les corps mal habituez, & les fait viure iusques à cent ans & au delà, & qu'enfin ils finissent leurs iours sans le sentiment d'aucunes douleurs violentes, par vne simple dissipation de l'humeur radicale, tout ainsi que le feu d'vne lampe qui s'esteint faute d'huile. Plusieurs ont estimé que cela se pouuoit faire par le moyen de l'or potable, & par la pierre philosophale recherchée si curieusemẽt par vn nombre infiny d'abusez, & qui n'a encores esté trouuée par aucun : mais tout cela ne profite de rien, sans vne vie reglée. 15

Les hommes sensuels & intemperans qui sont en grand nombre, voulans rassasier leurs appetits, & faire

Les causes qui font fuir

la sobrie-té. grande chere, ores qu'ils recognoissent le mauuais traictement qu'ils reçoiuent de l'intemperance, fuyent neantmoins la sobrieté, dautāt qu'ils disent, *Qu'il vaut mieux viure dix ans moins selon son appetit, que de retenir & forcer la nature assiduellement* : Mais ils ne considerent pas de quelle importance sont dix années en pleine santé, lors que nous sommes en vn âge meur, où la prudence & la sagesse, comme aussi toutes autres vertus, sont paruenuës au degré de perfection. Qu'ainsi ne soit, tous les liures que nous auons, dont nous faisons beaucoup d'estat pour la singuliere doctrine dont ils sont remplis, n'ont-ils pas esté composez par leurs Auteurs en cet aage de maturité, dont ceux adonnez aux plaisirs de leur bouche ne tiennent aucun compte?

16. *Que la sobrieté est chose aisee à observer.* Ils disent d'abondant, que le regime de viure est difficile, qu'il ne se peut garder, A quoy ie responds, que Galien s'y est assuiety, & qu'il s'en est serui comme d'vne medecine singuliere. Que Platon, Isocrate, Ci-

-ceron

ceron & plusieurs autres des Anciens ont fait le semblable, & de nostre temps Paul 3. le Cardinal Bembe, & de nos Ducs Lande & Donat, & plusieurs autres de moindre condition, non seulement en la ville, mais aussi en la campagne. Que si par le passé beaucoup ont obserué cette sobrieté, & que grand nombre d'hommes la gardent encore de present, ce n'est point chose que nous ne puissions executer, principalement n'estant besoin de beaucoup de choses fort exquises, & qu'il ne faut seulement que commencer, & s'y accoustumer tout doucement.

Et n'importe que Platon maintienne que ceux qui viuent dās le tracas des affaires publiques ne peuuent pas se ranger à cette vie reglee; dautant que plus souuent que tous les iours, il leur faut endurer le chaud, le froid, le vent, la pluye, la neige, & mille autres incommoditez, qui ne s'accordent pas bien à telle façon de viure: mais ie soustiens que tels inconueniens ne peuuent

beaucoup nuire, si vous vsez de sobrieté en vos repas, qui est vn remede facile & grandement conuenable, lequel se peut aisément practiquer par ceux qui sont occupez pour le public, tant pour s'exempter des maladies, qui peuuent empescher les fonctions publiques, comme aussi pour auoir l'esprit plus vigoureux aux affaires qui se presentent.

17. *Response à vne obiection.* Quelques autres obiectent, que celuy qui vit reglement, n'vsant que des viandes propres pour des malades, & en petite quantité, se trouuera bien empesché quand quelque maladie le viendra assaillir, & qu'en plaine santé par anticipation s'estant mis à la diete, il ne sçaura que faire puis apres.

Ie leur responds en premier lieu, que la nature qui s'efforce de conseruer l'homme autant qu'elle peut, nous enseigne comment nous deuons nous gouuerner en maladie: car incontinent elle nous oste l'appetit, afin que nous ne mangions que bien peu, pource qu'elle se contente

de peu. Tellement que le malade, soit qu'auparauant il fust sobre ou non, alors qu'il est malade, il ne doit vser d'autres viandes, que de celles qui sont propres aux malades, & beaucoup moins que quand il estoit en santé: car s'il vouloit manger autant qu'auparauant, il accableroit la nature, qui est ja chargée, & affoiblie par la maladie.

En second lieu, ie dis que celuy qui est sobre, ne peut tomber malade que rarement, & qu'il n'est indisposé que bien peu de temps, dautant que le regine de viure a osté la cause du mal, & que la cause du mal estant ostée, il est necessaire que l'effet, qui est la maladie cesse pareillement.

Partant puis que le regime de viure est tellement vtile, louable & excellent, il merite d'estre embrassé de tout le monde: notammẽt pour estre si facile, & tellement propre au naturel de l'homme. Car il n'est pas necessaire que celui qui veut mener vne vie sobre, boiue & mange aussi peu 18. *Qu'il faut garder la sobrieté*

que ie faits, ie ne luy deconſeille pas l'vſage de fruicts, du poiſſon & d'autres choſes, dont ie ne mange point. Si ie mange peu, cela ſuffit pour mon eſtomach, qui eſt petit & debile; ie m'abſtiens des fruicts, du poiſſon, & autres pareilles viandes, d'autant qu'elles me ſont nuiſibles: Mais ceux qui s'en trouuent bien, peuuẽt, voire meſme en doiuent vſer: mais il se faut biẽ garder d'en prendre d'auantage que l'eſtomach n'en peut digerer, fuſſent-elles les meilleures du monde. Tellement que celuy qui n'eſt nullement incommodé pour viande, & pour boiſſon qu'il puiſſe prendre, il doit s'arreſter à la reigle de la quantité, & non de la qualité; ce qui n'eſt que trop facile.

19\. *Peu de perſonnes vieilliſſent faiſant touſiours grand chere.*

Que perſonne ne me vienne dire qu'il y en a beaucoup qui viuent longuement, meſme iuſques à vne extréme vieilleſſe, encores qu'ils viuent deſreglement: d'autant qu'encores que cela ſoit incertain, perilleux, & que rarement il arriue, tel exemple ne nous doit aſſeurer pour nous in-

duire à faire le semblable. Ce n'est pas vne action de prudence de s'exposer aux dangers & aux incommoditez de tant de maladies, & de la mort, par l'esperance d'vn heureux succez, qui arriue à si peu de personnes. Le vieillard qui vid sobrement est plus asseuré de sa vie, encore qu'il ne soit d'vne complexion robuste, qu'vn ieune homme grandement fort, qui vit sans aucune regle: mais celuy qui est d'vn bon temperament, sans doute peut viure plus longuement, que celuy qui est mal composé, pourueu qu'il viue auec quelque regle. Il peut arriuer quelquesfois, que quelqu'vn soit d'vn temperament si bon & si robuste, que sans vne obseruation si exacte d'vn regime de vie, il viue vn grand nombre d'annees, & qu'il ne meure qu'en extreme vieillesse, par vne pure resolution; comme à Venise, arriua à Thomas Contareno Procureur, & à Padouë à Anthoine Capodi Vacca: mais à peine s'en pourra-il trouuer vn entre cent mille. En sorte qu'en

l'esgard des autres, si quelqu'vn d'entr'eux desire viure en santé, & mourir sans aucune douleur & incommodité, il faut qu'il viue sobrement. Car par ce moyen & non autrement, il peut iouïr des fruicts de cette vie, qui sont singuliers, en grand nombre, & grandement estimables.

20. *Les effets de la sobrieté.* Premierement, dautant qu'elle fait que les humeurs du corps sont pures & benignes, & que par ainsi nulles fumées ne montent du ventricule au cerueau. Et de là s'ensuit que le cerueau est aussi pur & net que la glace d'vn miroüer, & que l'esprit en toutes ses fonctions en est plus vigoureux. Tellement que plus aisément il s'éleue de la consideratiõ des choses basses & terriennes, à celles qui sont celestes & diuines, & descouure beaucoup de secrets, ausquels il n'eust iamais pensé : sçauoir est, combien la puissance de Dieu est grande, sa sagesse & sa bonté pareillement. De là il descent à la nature du corps, qu'il recognoist estre vn ouurage diuin. Il voit & touche de

la main, ce qu'en vn autre aage, & ayant le cerueau moins purgé, il n'eust iamais peu ny voir, ny comprendre. Alors il apperçoit la turpitude du vice, en laquelle tombe celuy qui ne peut dompter ses passions: Il remarque alors ces trois affections desordonnees, qui nous accompagnent dés le commencement de nostre aage, sçauoir du plaisir de la chair, des honneurs & des richesses, qui ont accoustumé de croistre és vieilles gens, lesquelles celuy-là sçait temperer, & retenir fort facilement, qui de longue main s'est laissé conduire par la raison, sans se laisser emporter à ses appetis, en sorte qu'il n'en est pas beaucoup molesté ny trauaillé. En apres, alors qu'il se void proche de la fin de sa vie, & que la nature est preste à se resoudre, il n'en conçoit aucune tristesse: d'autãt que sçachant bien qu'il a par la grace de Dieu suiuy la vertu, & delaissé le vice, il espere par les merites de Iesus-Christ nostre Redempteur, de mourir en sa grace, & d'auoir vn iour la

iouyssance de la vie eternelle. D'ailleurs qu'il se void paruenu à vn aage où peu de gens n'ont peu attaindre, & que la mort fait ses approches sans violence, & ne le prend à l'impourueu auec de griefues douleurs, mais elle le vient trouuer à pas comptez, par la seule consomption de l'humeur radicale, ny plus ny moins que l'huille d'vne lampe qui diminuë peu à peu, tellement qu'il passe doucement & sans le sentiment d'aucune douleur de cette vie temporelle & mortelle, à vne celeste & eternelle.

21. *Louanges de la sobrieté.*

O saincte sobrieté, combien estes-vous fortunée, & à bon droict honorée de plusieurs! O vie desreglée, combien estes-vous miserable & detestable, qui remplissez le monde de tant de maux! Que ces paroles sont douces & amiables, *Vne vie bien reglée la sobrieté & la temperance*: *comme au contraire ces paroles ne resonnent que saleté, vne vie desordonnée, la crapule, & l'intemperance*: & y a pareille difference des vnes d'auec les autres,

que d'vn Ange à vn diable.

Iusques à present i'ay exposé les raisons pour lesquelles ie me suis exempté de l'intemperance, & me suis adonné à la sobrieté, les regles que i'ay gardées, ce qui de là m'en seroit arriué, & les commoditez qu'en reçoiuent ceux qui la suiuent.

Mais quelques hommes sensuels, & qui ne s'approchent gueres de la raison, obiectent que nous ne deuons souhaiter vne si longue vie : d'autant qu'apres soixante ans *la vie ne peut plus estre appellée viuante, mais plustost vne morte vie.* Mais ceux-là se trompent lourdement, comme ie feray maintenant cognoistre par moy-mesme, faisant vn fidelle rapport des passetemps & des plaisirs que ie reçoy en l'aage de 83. ans, qui sont tels que chacun m'estime bié-heureux. Ie suis tousiours en bonne disposition, & suis tellemét agile que facilement ie monte à cheual sans aucun aduantage, & ie monte des escaliers & des montagnes fort hautes. D'abondant ie suis tousiours alaigre, gaillard &

22. *La vieillesse a ses plaisirs & ses contentemens.*

fort content, libre de tous troubles, & de toutes fascheries d'esprit, au lieu desquels la iouïssance & la paix ont estably en mon cœur domicile irreuocable. Ie n'ay point de regret à ma vie que ie passe auec vn grandissime contentement. Souuent s'offre l'occasion de conferer auec d'excellens personnages, qui sont recommandables à cause de leur bel esprit, pour leur probité, pour leur doctrine & autres vertus.

Si cela me manque quelquesfois, ie me mets à lecture de quelque bon Liure: & puis apres ie m'occupe à escrire, recherchant principalement de tout mon possible ce qui pourra seruir aux autres. Ie faits tout cela sans nullement m'incommoder, & en vn temps opportun, & és maisons qui m'appartiennent, lesquelles outre qu'elles sont situées en bel endroit; és enuirons de cette ville de Padouë remplie de gens de lettres, elles sont grandement belles, & aussi commodes que nulle autre de ce temps, si bien basties selon les regles

de l'Architecture, qu'elles sont auſ-ſi propres pour l'eſté, que pour l'hyuer. Ie prends auſſi mon paſ-ſe-temps en la diuerſité de mes iar-dins, entourez de ruiſſeaux d'eaux courantes, où certes ie trouue vn ſingulier plaiſir. Quelques mois de l'année ie faits mon habitation és collines d'Eugane, auquel lieu i'ay des iardins, des fontaines, & vne maiſon fort commode. Ie me retire quelque temps en vne mien-ne meſtairie ſituée en plaine cam-pagne, qui eſt auſſi tres-belle: où il y a pluſieurs allees ſi bien diſpo-ſees qu'elles vont toutes tendre au milieu d'vne grande place, au beau mitan de laquelle il y a vne Egliſe aſſez honorable pour la condition du lieu: au trauers coule la riuiere de Brente, & y a de coſté & d'au-tre des terres fertiles & bien cul-tiuees, ornées de diuerſes mai-ſons, tout autrement que les lieux n'eſtoient par le paſſé: d'autant que ce n'eſtoient que mareſcages, plus propres pour les beſtes que pour les

hommes. Mais i'en ay tiré les eaux, i'ay desseiché la terre, & l'air est deuenu plus salubre, & plusieurs y sont venus de diuers endroits, & y ont basty des maisons, & s'y sont habituez auec heureux euenemens. Et par ce moyen le lieu est paruenu en l'estat auquel il se void à present, y ayant grand nombre d'habitans. Tellement que ie puis veritablement dire, que i'ay donné à Dieu vn Temple & vn Autel, & des ames qui l'adorent; & quand cela me reuient en la souuenance, i'en reçoy vn indicible contentement. Ie vay me pourmener par chacun an en quelqu'vne des citez voisines, afin de voir mes amis & communiquer auec eux, & d'abondant pour conferer auec tant d'excellens ouuriers en l'Architecture, peinture, sculpture, musique & agriculture, dont maintenant il s'en trouue vn grand nombre. Ie contemple leurs ouurages, i'en faits la conference auec ceux des anciens, & tousiours i'apprens quelque chose, que ie suis bien aise d'auoir apprins.

Ie visite les Palais, les iardinages, & m'amuse à voir les antiquitez, les places publiques, les Temples, les munitions, & ne laisse rien arriere, où ie puisse remarquer quelque chose qui me puisse profiter, ou donner quelque plaisir. Ie me plais grandement aussi allant & venant, considerant la beauté des lieux & leur situation; aucuns desquels sont en plaine campagne, & les autres en des valons en proximité de fleuues & de fontaines, embellis de iardins & de riches bastimens. Et ce plaisir ne s'amoindrit par l'obtusion de mes sens, car ils sont tous en parfaite vigueur, & sur tous celuy du goust. Tellement que la viande commune m'est plus agreable en quelque lieu que ie me rencontre, que iadis les plus frians morceaux, quand ie viuois parmy la bonne chere & les dereglemens. Le changement d'habitation ne m'importune point; en quelque lieu que ie sois, ie m'endors à mon aise, ie repose doucement, & mes songes sont plaisans & agreables. Mais ie me donne vn grand contentement entr'au-

tres choses, de ce que mon entreprinse a si bien reüssi au profit de cette Republique, & que tant de terres qui auparauant estoient vaines & vagues, soient maintenant en labour par mon entreprise & bon aduis. I'ay esté l'vn des deputez pour la conduite & direction de cet ouurage, & demeuré deux mois entiers aux plus grandes chaleurs de l'esté dans ces marescages; sans me sentir d'aucune incommodité, tant est grande la force & l'efficace de la sobrieté, laquelle m'accompagne par tout & en tous lieux. De plus nous esperons de voir paracheuer & accomplir vne autre entreprinse qui n'est pas de moindre consequence, pour conseruer nostre canal, qui est vn fort & admirable rempart de nostre chere patrie, pour conseruer lequel i'en ay fait maintes ouuertures, & donné diuers moyens, tant de viue voix que par escrit. Voila les diuertissemens & les plaisirs de ma vieillesse, laquelle est preferable en tout & par tout à la ieunesse, & à la vieillesse d'vn autre: d'autant que par la sobrieté, auec la grace de Dieu,

ma ieunesse estant exempte de toutes perturbations de l'esprit & maladies du corps, elle n'a aucun ressentiment des incommoditez dont vne infinité de ieunes gens & vieillards languissans sont miserablement assaillis. Mais l'on pourra aisément comprendre combien ie suis sain de corps & d'entendement, en ce qu'ayant atteint 83. années i'aurois composé vne tres-gentile Comedie pleine de mots nouueaux & de gallenteries, & que telle espece de Poëme est vn ouurage de ieunes gens, ausquels la diuersité & la plaisanterie sont plus sortables, comme la Tragedie est plus conuenable aux vieillards, à cause de la grauité & des tristes euenemens qu'elle se propose. Si maintenant nous donnons des loüanges à ce Poëte Grec, qui a l'aage de 73. ans composa vne Tragedie, & pour ce fut iugé sain d'esprit & bien aduisé: Pourquoy seray-je estimé moins heureux, & de iugement plus foible, ayant fait vne Comedie plus aagé qu'il n'estoit de dix ans? Et afin que rien ne manque aux

contentemẽs de mon vieil aage, i'ay tousiours deuant les yeux comme vn certain obiet de l'immortalité en la succession de ma posterité. Car quãd ie retourne chez moy, ie trouue vnze garçons, tous d'vn mesme pere & d'vne mesme mere, & tous en bonne disposition: autant qu'il se peut coniecturer, egallemẽt tres-idoines aux bonnes mœurs & aux lettres, & qui y sont grandement adonnez. Ie prens de la resiouyssance à les ouyr chanter, & le plus souuent ie me mets à chanter auec eux, dautãt que maintenãt i'ay la voix plus claire & mieux accordante que iamais auparauant.

23. *La vieillesse sobre est preferable a vne ieunesse debauchée.*

Desquelles choses appert, que la vie que ie meine en cet aage n'est point vne vie morte, ennuyeuse & fascheuse, mais vne vie qui est viue, agreable & ioyeuse. Et s'il estoit à mon option, ie ne voudrois pas changer mon aage, & la dispositiõ de mon corps, auec la ieunesse de ceux qui suiuent leurs appetis, encores qu'ils soient d'vn bon temperamẽt & d'vne robuste complexion: d'autant que plus souuent que tous les iours ils

sont

ſont expoſez à mille maladies & dãgers de la mort, comme la commune experience le nous enſeigne, & comme en ma ieuneſſe i'en ay fait l'eſpreuue en ma propre perſonne. Ie ſçay cõbien cet âge eſt inconſideré, combien il eſt outrageux à cauſe de l'abondance de la chaleur, combien il ſe fie en ſoy-meſme en toute choſe par vne vaine eſperance, tant à cauſe du defaut d'experience, que pour ce que les ieunes gens s'eſtiment forts & robuſtes en tout & par tout: De là nous les voyons ſe hazarder à toutes ſortes de perils, mettre la raiſon bas, liurer l'empire d'icelle és mains de la concupiſcence, & ne pourchaſſer qu'à ſatisfaire à leurs ſales deſirs, ſans s'aduiſer, miſerables qu'ils ſont, qu'ainſi faiſant ils procurent beaucoup de maladies, & ſouuẽt vne mort auant le temps. Deſquels maux, l'vn eſt faſcheux à ſupporter, l'autre eſt intolerable & grandement redoutable. Car la mort paroiſt inſupportable à tous ceux qui ſont eſclaues de leurs ſenſualitez, & ſur tout aux ieunes, auſquels il me ſemble que c'eſt vn mal extreme que de mourir auãt l'aage. Et la meſme mort eſt auſſi tres-

eſpouuentable à ceux qui viennent à conſiderer les fautes qu'ils ont commiſes en cette vie mortelle, & la vengeance de la diuine Iuſtice en vne eternité de peines.

24. *Ceux qui viuent ſobrement ne redoutent point la mort.*

Mais quant à moy tout au contraire, ie ſuis exempt de l'vn & de l'autre de ces maux, & de la crainte des maladies, dautãt que ie ſuis aſſeuré que ie n'y ſçaurois tomber aiſément, ayant retranché les cauſes d'icelle par la medecine de la ſobrieté, & des faſcheux ſoucis de la mort, d'autant que i'ay apprins par vn ſi long vſage d'annees de donner place à la raiſon. Tellement qu'il me ſemble qu'il n'eſt pas ſeulement deshonneſte de redouter ce qui ne ſe peut euiter, mais i'eſpere auſſi que quand i'en ſeray venu à ce poinct, que ie ne receuray pas auſſi vne petite conſolation. De plus, ma fin eſt encores fort éloignée: car ie ſuis tout aſſeuré, que ſans quelque cas fortuit, que ie ne mouray iamais que par vne pure reſolution: dautant que ma ſobrieté a bouché à la mort toutes les autres aduenuës. Belle & deſirable mort que la nature apporte par la voye de cette reſolutiõ. Car comme la nature a noüé le nœud

de noſtre vie, elle trouue le moyen plus aiſément de le deſnoüer, & nous donne de plus longues trefues pour le faire plus doucement. Telle mort n'arriue pas qu'apres vn long eſpace d'années,& par vne grandiſſime debilité. Car enfin les hommes en viennent là apres vn long eſpace de temps, qu'ils ne peuuent plus cheminer, & ne peuuent plus raiſonner que difficilement, & deuiennent aueugles, ſourds & courbez, deſquelles infirmitez ie me voy graces à Dieu encores fort loing; & ie me perſuade que mon ame, laquelle durant le ſejour qu'elle a fait en mon corps, n'a trouué que paix & concorde, ſoit entre les humeurs, ſoit entre les ſens & la raiſon, qu'elle ne fera pas la retraite bien aiſémẽt, & qu'il faudra beaucoup d'années pour l'en faire ſortir. D'où il me ſemble que ie peux inferer aſſeurément, que ie viuray encores longuement auec vne heureuſe ſanté, iouïſſant de l'aſpect de ce monde, & de ſa beauté, eſperant quelque iour, par la grace de Dieu viure auſſi bien heureux en l'autre, & par le moyen de la vertu, & par cette ſainĉte ſobrieté, à laquelle ie me ſuis aſſuietty,

Cet Autheur ayãt 95. ans ſe portoit encores bien, & mit en lumiere vn autre traitté ſur le meſme ſuiet.

me rendant amy de la raison, & ennemy de mes sens & de mon appetit. Ce qui est aisé à faire à qui que ce soit, qui veut viure comme l'homme vertueux doit faire.

25. *Exhortation à la sobrieté*

Ores puis que la sobrieté est chose tant heureuse, vne voye si delectable, vne possession si facile à acquerir, & dont la conseruation est si vtile: Il ne me reste maintenant qu'à exhorter & coniurer de tout mon cœur ceux en general qui ont quelque entendement d'embrasser à bras ouuerts ce riche tresor de nostre vie, lequel comme il surpasse tous les autres de ce monde, nous donnant vne vie longue & saine, aussi est-il tres-digne d'estre aymé, recherché & possedé de tous.

Ce thresor, dis-je, est la saincte sobrieté, agreable à Dieu, amie de la nature, fille de la raison, sœur de la vertu, compagne de la vie temperée, modeste, noble, belle, contente de peu, reglée, & loüable en toutes ses fonctions.

D'elle comme d'vne racine naist la vie, la santé, l'alegresse, les estudes des choses honnestes, & toutes les actions dignes d'vn esprit bien moriginé &

composé,&les loix diuines & humaines luy sont fauorables. La repletion, la saturité, la crapule, les humeurs superfluës, les vapeurs nuisibles,les intemperies, les fievres,les douleurs,les ennuys, & les perils de la mort s'enfuyent deuãt elle, comme les petis nuages deuant le Soleil. Par sa beauté elle attire les esprits genereux, elle promet à tous la conseruation d'vne douce & longue vie. Par la facilité dont elle est accompagnée, elle inuite chacun à obtenir des victoires sans beaucoup de trauail. Finalement elle promet qu'elle sera benigne conseruatrice de la vie tant du riche que du pauure, de l'homme comme de la femme, du vieil comme du ieune. Elle enseigne la modestie au riche, le bõ mesnage au pauure, au mary la continence, à la femme la pudicité, au vieil le moyen de se deffendre de la mort, au ieune comment il doit rendre sa vie plus asseurée. La sobrieté purge les sens, rend le corps agile, l'entendemẽt vif, l'esprit prompt, la memoire bonne, les mouuemens souples, les actions faciles. Par elle l'ame comme deschargée du fardeau de la terre, ioüit de sa pleine liberté, les esprits

passent doucemẽt par les arteres. le sang est doucement espandu par les veines, & la chaleur douce & temperée produit des effects de la mesme qualité. Enfin, nos puissances par vn ordre tres-beau conseruẽt vne tres-agreable harmonie.

26. Combien elle est desirable à ceux qui s'adonnent à la vie spirituelle.

O tres-saincte & tres-innocente sobrieté, l'vnique confort de la nature, benigne mere de la vie humaine, la vraye medecine tant du corps que de l'ame: cõbien les humains te doiuent ils rendre de loüanges, cõbien te doiuent-ils porter d'affection? d'autant qu'elle te donne le moyen par lequel tu peux contregarder le souuerain bien de ce monde, qui est la vie & la santé. Que tes biens fussent-ils recogneus comme ils doiuent, par ceux qui adonnez à la vie saincte & spirituelle, vaquent à la contemplation & à l'oraison dedans les Monasteres. Cõbien & eux & leurs actions seroient plus agreables à Dieu, s'ils se mettoient totalement à la suiure. Combien le mõde & l'Eglise de Iesus-Christ en receuroient-ils d'honneur? Car en terre ils seroient estimez comme vrais peres de saincteté, comme iadis les anciens Hermites, les Religieux & les E-

uesques, qui auec la vie ſpirituelle obſeruoient pareillement cette ſobrieté. Et comme eux gardans cette regle de vie ont veſcu plus de cent ans, & fait diuers miracles : ainſi ceux-cy en pourroient faire autant, ſuiuans vn meſme guide. D'abondant, ils ſeroient ſains, contens, alaigres, ou pour la pluſpart ils ſont galeux, melancholiques, inquietes, & non contens de leur condition : Et d'autant qu'aucuns diſent, que Dieu leur enuoye telles infirmitez pour exercer leur patience, & afin qu'ils faſſent penitẽce de leurs pechez, i'eſtime qu'ils ſe trompent: d'autant que ie ne ſçaurois me perſuader *qu'il vueille que l'hõme qui eſt l'ouurage & l'image de Dieu, qu'il ayme ſi tendrement, viue infirme, melancolique & mal content; mais pluſtoſt qu'il luy plaiſt qu'il viue ſain & bien diſpos. Car ainſi viuoient les SS. Peres, & ainſi ils ſeruoient mieux à Dieu, vaquant à l'oraiſon & aux bonnes œuures. O que le monde ſeroit heureux, ſi en ce tẽps nous auions de tels Religieux. Car maintenant il y a beaucoup plus de Religions & de Monaſteres qu'il n'y auoit par le paſſé, eſquels ſi les regles de la ſo-

* *Suiuant le cours de la nature.*

brieté estoient estroitement gardées, il y auroit vn grand nombre de venerables vieillards eminents en saincteté & doctrine, lesquels le monde admireroit. Et partant ce ne seroit pas contreuenir aux statuts de l'ordre & regle de vie, que la Religion & le Monastere ordonne, mais ce seroit la rendre plus parfaite. Car il est permis en tous les Monasteres de se nourrir de pain & de vin, manger des œufs quelquefois, & en quelques vns l'on vse de viandes. Et de plus, il y a diuersité de potages, de salades, des fruicts, des œufs en diuerses façons, lesquelles viandes souuent leur sont dommageables, & en font mourir aucuns : mais ils en vsent d'autant que les statuts de l'ordre le permettent, pensans qu'ils commettroient quelque peché s'il en restoit quelque chose. Mais tant s'en faut qu'il y eust quelque offense, qu'au contraire ils feroient vn grand bien, si ayans passé l'aage de trente ans ils venoient à quitter tout cela, & commençoient à viure de pain & de vin, auec vne panade faite de pain & d'œufs. Voila le vray remede pour conseruer l'homme de mauuaises humeurs, &

d'vne maligne habitude : encore telle façon de viure eſt beaucoup plus libre, que celle des Peres anciens qui viuoient dans les deſerts, qui ſe nourriſſoient ſeulement de fruićts ſauuages, & de racines d'herbes, & ne beuuoient que de l'eau : & neantmoins ils viuoient longuement ſains, gaillards & bien contens. Le meſme arriueroit aux Religieux de noſtre temps, leſquels par ce moyen paruiendroient au ciel plus aiſement, lequel eſt touſiours ouuert à tout fidelle Chreſtien, apres que noſtre Seigneur en a faiť l'ouuerture par l'effuſion de ſon ſang precieux pour la redemption du genre humain.

Concluſiõ. Ie pourrois mettre en auant beaucoup d'autres choſes en la recommandation de la ſobrieté : mais d'autant que mon deſſein n'eſt pas d'en faire vn panegyric, ie feray fin à ce diſcours, afin de paroiſtre ſobre pareillement en ce Traitté, remettant le reſte en autre occaſion.

FIN.

VERSION FRANCOISE des trois, quatre, & cinquiéme Chapitres d'vn traitté Latin de Iean Vviring Docteur en medecine, intitulé du Ieusne Ecclesiastique & Medicinal.

Que l'exercice n'est pas tousiours à propos, que le ieusne euacuë auec plus d'asseurance.

CHAPITRE III.



OVS les exercices du corps ont cela de commun, qu'ils augmentent la chaleur naturelle : Oribasius adiouste que les exercices laborieux preparent les membres, & les rendent plus robustes aux actions, & les disposent à vne plus grande attraction d'alimẽt, & leur donnent vn plus grand appetit à cause de la chaleur qu'ils excitent, qu'ils purgent les meats & conduits, & chassent les excremens par vne vehemente impetuosité des esprits. Mais parce qu'il y a vne grãde diuersité d'exercices, que l'vn est violent, l'autre plus doux, que l'vn n'affecte qu'vne partie seulement, ou bien

quelques vnes en petit nombre; l'autre tout le corps, ou la plus grande partie. Il arriue qu'ils sont bien souuēt accompagnez de peine & de messeance, & d'incommodité: de sorte qu'on ne les peut pratiquer lors que l'on a besoin: Car il n'est pas vtile de becher la terre, ny de luiter, ny de porter de grands fardeaux, il n'est pas aussi honneste de courir tout seul, d'escrimer ou de se guinder le long d'vne corde, d'autre costé l'on n'a pas tousiours la commodité de ioüer à la more, ny au balon, ny à la paulme, bien que Galien l'ait recommandée par vn liure expres qu'il en a escrit. C'est pourquoy il faut rechercher quelque moyē qui destourne moins des affaires, qui ait vn effet plus asseuré, & qui agisse sur tous les membres iusques au moindre esgalement, & qui se ressente le moins de violence, & qui nous apporte le moins de nuisance que faire se pourra. Le Prince des Medecins nous en a enseigné vn au liure de l'ancienne Medecine.

La faim a vn grand pouuoir sur la nature de l'homme pour luy donner guarison: car elle est contraire à la gour-

mandiſe, que l'on dit en tuër plus que ne fait pas l'eſpée.

Mais parce que la faim auſſi bien que toutes les autres choſes, quoy que tres-ſalubres, peut beaucoup nuire, elle requiert vne plus grande prudence, à cauſe que les inanitions auſſi bien que toutes euacuations, ſi elles tournent à l'excez, ſont plus perilleuſes, parce qu'il n'eſt pas ſi facile de reſtablir ce qui a eſté oſté, comme il eſt d'oſter ce qui eſt de trop, qui ſont les deux fins principales de la pratique de la Medecine.

Trois genres de viure ou manieres de diete, le leger, le plein, & le mediocre.

CHAPITRE IV.

POurtant afin que perſonne n'ait ſi fort à contrecœur le nom de faim, nous enſeignerons icy briefuement quels ſont les moyens que les Medecins employét en la gueriſon des corps, tant en ſanté qu'en maladie, afin que la faim, c'eſt à dire l'abſtinence, ſe trouuant du nombre, ce que nous dirons deſormais ſoit plus intelligible. Ces moyens

sont le viure ou la diette, la Medecine, la Chirurgie, entre lesquels le regime de viure tient le premier lieu, comme celuy qui profite beaucoup en toutes les maladies du corps, & qui suffit tout seul en l'estat de santé, sans qu'il ait aucun besoin des autres, qui ne peuuent neantmoins se passer de luy, & ne peuuent subsister sans luy. Il se diuise en plusieurs genres; car quand il en est pris en aussi grande quantité que la nature en peut prendre & porter, & que la masse du corps s'augmente, il l'appelle pleine diete: la moyenne diete est alors que la substance du corps n'est ny beaucoup augmentée ny beaucoup diminuée, mais qu'elle est entretenuë en vn estat moderé, auquel la temperance dont les Philosophes traittẽt, & que nous auons cy-deuant recommandée, aspire comme à son but. La troisiéme soustrait au corps partie de l'aliment & se sert de peu de choses & peu nourrissantes & s'appelle legere. Cornelius Celsus establit deux genres d'abstinence, l'vn où l'on ne prend rien du tout, l'autre où l'on ne prend rien que ce qui est necessaire. Tous deux nuisibles aux personnes

qui sont en santé, parce que necessairement il faut manger & conseruer ses forces autãt que faire se peut; en ce rencontre plusieurs fois l'imprudence a porté preiudice à beaucoup de personnes, lesquelles en ont perdu la vie & l'vsage de la raison. Mais aussi le viure & diete pleine ne peut estre approuué és personnes saines, pource qu'il les rend par trop gras, cõme dit Aëtius, & suiets à sterilité. Gelsus adiouste que les personnes grasses & repletes, pour le plus souuent sont saisies de maladies aigues, & d'vne difficulté de respirer, qui les estouffe, & sont emportees de mort subite, tout au moins ont ils la teste appesantie, & remplie de fumées & de vapeurs: de sorte qu'il a esté tres-bien dit, qu'vn ventre gras ne produit vn sens delié.

QVE LE IEVSNE ECCLEsiastique, est vn genre de vie tout distinct, & separé, vtile & necessaire au sain, & qui rend l'esprit clair & serain.

CHAPITRE V.

Si ie dis que par aduenture les Medecins ont obmis vn des genres de viure, ie ne donneray point de subiet à personne de me reprendre, d'autant qu'ayant soin principalement du corps, ils n'ont point songé aux intentions des Chrestiens, bien qu'ils n'ayent rien obmis de ce qui pouuoit y seruir, ce qui les peut excuser de n'en auoir parlé expressement. L'on le peut toutesfois deduire de la diuision qu'ils ont faite. Le genre de viure par lequel le corps est notablement euacué, & par lequel neantmoins il est suffisamment fourny de refection, est le genre qui ne doit estre nommé simplement, ny plein, ny leger; c'est à dire le genre appellé cy-deuant mediocre. Le Ieusne Ecclesiastique est de ceste nature, qui bien qu'il ne fournisse pas souuent des aliments, les fournit neantmoins tels qu'ils sont, d'vne matiere grandement nourrissante: Que si cela en fait recognoistre suffisamment l'efficace, & l'excellence, il se trouuera non seulement vtile, mais aussi necessaire aux corps sains. Dautant qu'il est composé de ceste moderation, de laquelle comme Hyppocrate l'enseigne, l'homme sain ne sçauroit se passer pour conseruer sa santé. Car les choses qui sont en-

uoyées dans le corps pour la restauration, laissent des superfluitez qui doiuent estre cõsommees par vne vertu contraire. Ce qui n'est pas attribué par le mesme Autheur au trauail & à l'exercice seulement, mais aussi au ieusne : Et bien que le trauail & le ieusne bu-rent à cette fin, celuy-cy l'emporte par dessus celuy-là, pour beaucoup de considerations, dautant qu'il opere moins, & auec plus d'esgalité : Car le trauail donne au corps de l'incommodité, & de l'agitation tout à coup, au lieu que le ieusne éuacuë insensiblement & doucement chacune des parties du corps, parce que la chaleur naturelle venant à manquer d'aliment, se tourne sur les humeurs superfluës, & s'efforce de les consommer de toutes parts, & ne pouuant souffrir de repos, elle cherche sur quoy elle puisse agir, de sorte que l'on sent euidemment qu'elle consomme les causes des maladies, qu'elle desseiche les catharres & fluxions, & qu'elle donne plus de clarté à l'esprit. Ce qui paroist és Dysenteriques, & qui tombe en Phthisie, par des flux de ventre, qui ont le iugement sain & entier iusques au dernier souspir. L'on recognoist aussi que le ieusne retient les mauuais aiguillons de nature, au moyen de ce que le foye que Galien cõpare à vne beste à trois testes, est reprimé par la douce bride du ieusne, c'est à dire par la nourriture moindre que moderée. L'autre vertu ou appetit de l'ame, sçauoir l'irascible, comparée par le mesme Autheur à vn lyon, est aussi arrestée & renduë plus paisible, ce qui dõne moyen à la raison de gouuerner sans trouble, & d'exercer son empire & ses belles fonctions, particulierement celles qui la distinguent des bestes brutes en toute liberté, apres que les esprits ont esté espurez & acquis plus de secheresse & de clarté.

FIN.